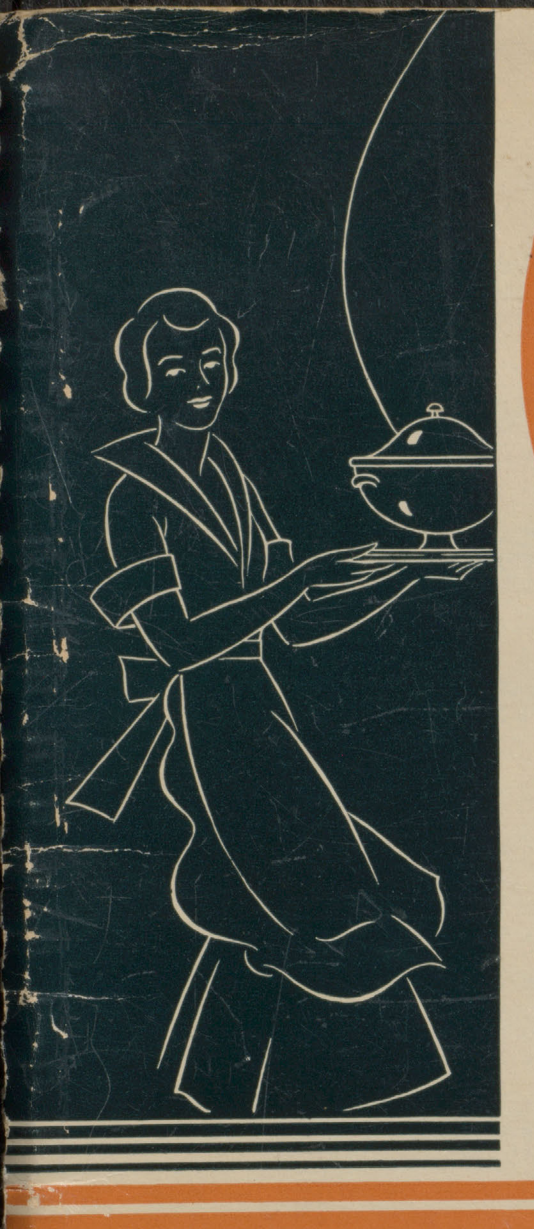
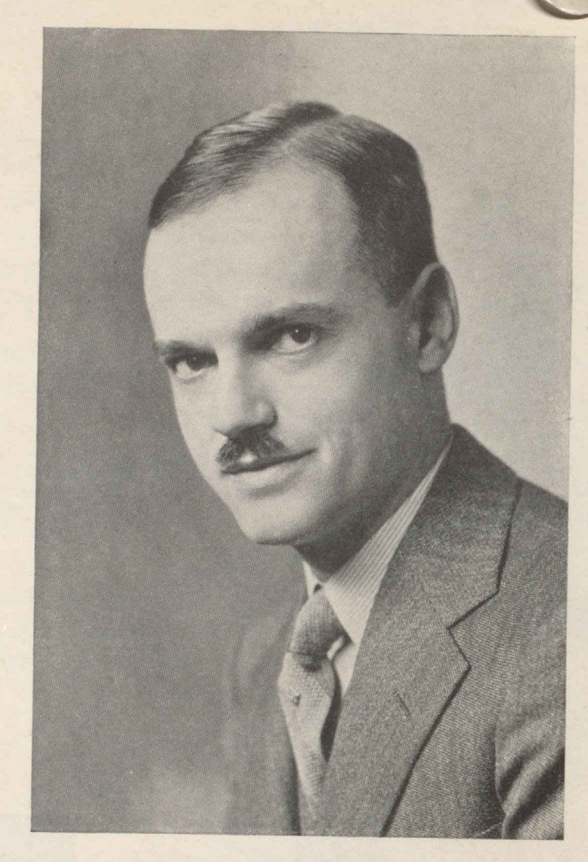


Secrets culinaires

·FAMILEX·





LE livre que voici est un respectueux et bien sincère hommage que la Compagnie des Produits Familex désire offrir à la femme canadienne-française.

Les "Secrets Culinaires" ont été préparés avec un soin minutieux. Nous nous sommes appliqués à en faire un volume indispensable à la femme de chez-nous. Notre ambition et notre meilleure récompense seraient qu'il fût entre toutes les mains.

Nous voulons seulement vous rappeler, avant que vous n'en parcouriez les premières pages, que la Compagnie des Produits Familex est essentiellement, cent pour cent canadienne-française. Son seul propriétaire est M. Roméo Parent, B. Ph., chimiste, qui est assisté de deux autres pharmaciens chimistes diplômés, dont la compétence est doublée d'une longue expérience.

C'est donc en toute sécurité, Mesdames, que vous pouvez acheter et consommer les Produits Familex, particulièrement ceux recommandés dans ce livre rédigé et édité pour vous.

Roméo Parent

Propriétaire-Gérant.



L'OZONICIDE FAMILEX, vaporisé dans les pièces principales de sa demeure, permettra à toute maîtresse de maison de chasser de chez elle toute odeur désagréable de cuisine, avant l'arrivée des invités, et de changer l'atmosphère de la maison toute entière après leur départ, au terme d'une longue veillée.

OZONICIDE, en bouteille de 40 oz. avec vaporisateur automatique spécial, $4.00.

OZONICIDE conditionne l'air de l'intérieur tout entier et parfume agréablement l'atmosphère, en chassant les odeurs et la fumée.

En petits flacons de 5 oz. .50.



Quelques MENUS modèles

Quand il s'agit d'établir un menu, il y a une foule de considérations dont il est nécessaire de tenir compte: le prix des denrées, le nombre et les habitudes des convives, les usages de la localité et les circonstances qui motivent le repas. Chacune de ces considérations influe, dans une certaine mesure, sur la composition du menu. A titre d'indication, nous inscrivons quelques menus-types: MENUS SIMPLES, MENUS DE CHOIX, qui guideront les maîtresses de maison, dans la composition de leurs repas, laissant à chacune le soin de les modifier au besoin. L'essentiel est que les diverses catégories d'aliments fournissent la valeur nutritive nécessaire à une ration suffisante bien équilibrée.

Déjeûner

Menu simple

1. Petits fruits de chez nous
2. Jambon (Moutarde préparée Familex)
3. Pain avec beurre
4. Pommes de terre bouillies
5. Gelée de pommes
6. Café-Lait

Menu de choix

1. Orange
2. Céréales
3. Oeufs pochés sur rôties
4. Brioches
5. Marmelade d'oranges
6. Cacao Familex ou Café

Dîner

1. Soupe à l'orge
2. Ragoût de pieds de porcs
3. Pommes de terre en purée
4. Laitue à la mayonnaise
5. Pain de chez nous
6. Crème brûlée Familex
7. Sucre à la crème
8. Thé-Lait

1. Soupe au riz
2. Rôti de boeuf
3. Pommes de terre rôties
4. Macédoine de légumes
5. Pouding au coco Familex
6. Beignets minute Familex
7. Sirop d'érable
8. Dattes farcies
9. Café

Souper

1. Soupe aux tomates
2. Blanquette de veau
3. Macaroni au gratin
4. Concombres farcis
5. Cossetarde Familex
6. Thé-Lait

1. Potage au céleri
2. Langue en gelée
3. Légumes à la Béchamel
4. Moutarde préparée Familex
5. Pommes de terre bouillies
6. Biscuits sucrés (cookies)
7. Thé ou Café

MENUS MAIGRES

Déjeûner

Menu simple

1. Pommes de chez nous
2. Oeufs au miroir
3. Petits pains
4. Gelée de pommes
5. Cacao Familex au lait

Menu de choix

1. Pamplemousse
2. Céréales avec crème
3. Oeufs au miroir
4. Gelée de pommes
5. Brioches
6. Cacao Familex aù lait

Dîner

1. Soupe aux pois
2. Petits poissons blancs frits
3. Omelette économique
4. Pommes de terre bouillies
5. Carottes bouillies au naturel
6. Pain d'épices
7. Crème aux pommes
8. Thé-Café

1. Soupe aux pois
2. Flétan cuit à la vapeur
3. Oignons à la crème
4. Omelette aux fines herbes
5. Pomme de terre frites
6. Tarte avec garniture au coco ou au citron ou au chocolat Familex
7. Mousse à l'érable
8. Thé-Café

Souper

1. Potage au céleri
2. Pouding au fromage
3. Pommes de terre en robe des champs
4. Blé d'Inde bouilli sur l'épi
5. Gâteau Minute Familex
6. Oeufs cuits dans le sirop d'érable
7. Thé-Lait

1. Soupe aux huîtres
2. Fondue au fromage
3. Pommes de terre en robe des champs
4. Timbales de carottes
5. Cossetarde Familex
6. Gelée à la Canadienne
7. Thé-Lait

MENUS GRAS

Déjeûner

1. Melon—Orange
2. Céréales avec crème
3. Mousse de jambon
4. Petits pains aux raisins
5. Gelée aux fruits
6. Café—Cacao Familex

Dîner

1. Potage à la Parmentier
2. Pailles au fromage
3. Huîtres frites
4. Filet de boeuf à la Jardinière
5. Pommes de terre en purée
6. Macédoine de légumes
7. Gelée de tomates
8. Beignets Minute Familex
9. Sauce au sirop d'érable
10. Charlotte Russe
11. Pastilles de Menthe—Amandes salées
12. Café

Souper

1. Bouillon aux tomates
2. Salade au poulet
3. Moutarde préparée Familex
4. Salade aux dattes et au céleri
5. Pouding au coco Familex
6. Petits Mokas
7. Meringue à l'érable
8. Thé

CHOIX DE MENUS POUR RECEPTIONS

Dîners

1. Potage au tapioca
2. Filets de soles à la Colbert
3. Dinde rôtie
4. Choux-fleurs frits
5. Sauce aux canneberges
6. Salade et Pâté de Foie Gras
7. Sorbet à l'ananas
8. Dessert: "Régal des Tropiques"
9. Fromage, Biscuits au Soda
10. Café

---

1. Soupe au Chou
2. Truites frites
3. Poulet rôti
4. Sauce aux Champignons
5. Petits pois verts sautés au beurre
6. Concombres farcis
7. Sorbet à l'orange
8. Dessert: Gâteau des Anges et Crème glacée à la Vanille Familex
9. Café

---

1. Bouillon de Légumes
2. Huîtres sur Canapés
3. Canard rôti
4. Rondelles de pommes frites
5. Macédoine de légumes
6. Salade de tomates au céleri
7. Gelée d'orange
8. Dessert: Bavaroise aux Dattes
9. Café

Soupers

1. Hors d'Oeuvre
2. Huîtres en Coquilles
3. Côtelettes de Veau en Papillotes
4. Asperges au gratin
5. Salade russe
6. Crème renversée au caramel
7. Dessert: Petits gâteaux divers
8. Thé—Café

---

1. Coquetel aux fruits
2. Huîtres à la crème
3. Poulet braisé
4. Champignons sautés
5. Gelée de tomates
6. Dessert: Crème Glacée et Petits Biscuits
7. Fomage et Biscuits au Soda
8. Thé—Café

---

1. Coquetel aux tomates
2. Hors d'Oeuvre
3. Jambon Farci
4. Chou au gratin
5. Salade aux asperges
6. Beignets aux ananas
7. Dessert: Fruits
8. Café—Thé

CHOIX DE MENUS MAIGRES POUR RECEPTIONS

1. Soupe aux Huîtres
2. Flétan au Four
3. Asperges à la Crème
4. Salade de Légumes
5. Sorbet au citron
6. Dessert: Pouding aux fruits
7. Café
8. Pastilles à la menthe

---

1. Potage au riz
2. Huîtres frites
3. Asperges au gratin
4. Gelée de Légumes
5. Beignets aux ananas
6. Crème Glacée et Gâteaux
7. Café
8. Amandes salées

COQUETELS

COQUETEL AU JUS DE TOMATES NO. 1

1 boîte de tomates
1 c. à thé de sucre granulé
1 c. à thé de persil haché
1 branche de céleri écrasé
1 petit oignon ou sel d'oignon Familex
½ c. à thé de sel
1 feuille de laurier
1 c. à tab. de jus de citron

Opérez le mélange de tous les ingrédients; chauffez au point d'ébullition. Laissez refroidir 15 à 20 m. Coulez et servez très froid.

COQUETEL AU JUS DE TOMATES NO. 2

1 boîte de tomates
1 petit oignon haché fin
2 ou 3 feuilles de céleri haché
1 c. à tab. de persil haché
1 c. à tab. de jus de citron
1 c. à thé sauce "Worcestershire"
2 branches de céleri écrasé
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sucre
1 c. à thé de sauce "Chili"
Sel au goût
Eau froide.

Passez les tomates au tamis, mesurez-les, ajoutez une égale quantité d'eau froide; macérez les autres ingrédients dans les tomates, 24 h. Coulez et servez glacé.

COQUETEL AUX FRUITS

Ces coquetels sont composés d'un seul ou de divers fruits accompagnés de leur jus ou de sucs d'autres fruits. Pour que les coquetels remplissent leur rôle d'apéritifs, ils doivent être servis plutôt acides que trop sucrés. Les fruits de la variété du citron: pamplemousse, orange, lime ou limette, etc., sont tout désignés pour ces préparatifs auxquels on peut ajouter, en petite quantité, des fruits frais ou en conserves pour en varier le mélange, les cerises confites rouges ou vertes, les gelées diverses en cubes, un carré de glace dans lequel on a mis préalablement un morceau de fruit confit ou autre, une feuille de menthe, etc.

Avec l'emploi des cubes de glace dans les liqueurs rafraîchissantes ou les coquetels, il est nécessaire de diminuer un peu la quantité d'eau mentionnée dans les recettes. Pour sucrer les coquetels ou les jus de fruits, il est préférable d'employer du sirop de sucre préparé avec une ½ tasse d'eau pour 1 tasse de sucre. Les coquetels sont souvent servis au salon, et accompagnés de canapés divers.

COQUETEL AUX FRUITS NO. 1

(pour 6 à 8 convives)

1 tasse d'ananas
1 tasse de poires
1 tasse de pêches
Cerises pour décorer

Coupez les fruits en dés. Mélangez du jus de cerises aux autres jus de fruits. Mettez les fruits dans des coupes; versez un peu de jus et décorez d'une cerise. Refroidissez jusqu'au moment de servir.

COQUETEL AUX FRUITS NO. 2

6 oranges (bonne grosseur)
6 bananes
Jus de citron
½ tasse d'ananas en dés
Sucre au goût
Cerises confites

En préparant les oranges, ayez soin de réserver 8 ou 10 demi-écorces pour servir le coquetel. Pelez les bananes, coupez-les en morceaux ou préparez-les en balles avec la cuillère spéciale; arrosez les bananes de jus de citron. Enlevez la membrane des oranges, coupez-les; réunissez tous les fruits, et sucrez au goût. Déposez ces derniers dans les écorces d'oranges préparées; ajoutez du jus de fruits. Laissez refroidir parfaitement; garnissez d'une cerise et servez.

JOHN COLLINS

(Chaque John Collins se prépare toujours séparément)

2 oz. de Dry Gin
1½ oz. de jus de citron frais
3 à 4 cuil. à thé combles de sucre de fruit (au goût)
2 gros cubes de glace

Bien brasser en ajoutant une partie de soda. Si le verre classique à Collins est employé, remplissez-le jusqu'à un demi-pouce du bord.

MARTINI

(pour faire 2 coquetels de 3 oz. chacun)

3 oz. de Dry Gin
3 gouttes d'amers Angostura
1½ oz. de Vermouth français ou de Vermouth Italien (au goût)

Bien brasser avec glace concassée, coulez dans les verres à coquetel et servez avec une olive ou petit oignon monté sur cure-dents.

POTAGES ET SOUPES

Bouillon de Boeuf

4 lbs. de boeuf (viande et os)
1 gros oignon
1 c. à tab. de sel
½ tasse de feuilles de céleri
4 pintes d'eau froide
½ tasse de carottes hachées
½ tasse de navets
1 c. à thé d'épices à marinades Familex (dans un petit sac de mousseline)

Faites revenir à peu près un tiers de la viande dans un peu de graisse avec l'oignon tranché, et ensuite mettez dans la marmite avec le sel, l'eau et le reste de la viande.

Laissez mijoter pendant 3 heures environ puis ajoutez les autres légumes et cuisez encore pendant 1 heure. Passez au passe-bouillon et clarifiez.

Bouillon de légumes

2 c. à tab. de beurre ou graisse de bacon
2 tasses de céleri en cubes
½ tasse d'oignon en dés
½ c. à thé sucre
½ tasse de navets en dés
4 tasses d'eau bouillante
2 tasses de pommes de terre en dés
½ tasse de carottes en dés
2 c. à tab. de farine Maple Leaf
2 c. à thé de sel ou plus au goût

Cuisez l'oignon dans la graisse jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoutez les autres légumes, sauf les pommes de terre. Dès que les légumes sont tendres, ajoutez les pommes de terre et cuisez pendant 10 minutes. Passez à la passoire et assaisonnez fortement ou bien servez sans le passer au tamis.

Bouillon aux tomates

1 boîte de tomates
½ c. à thé de soda
Sel, 1 feuille de laurier
2 branches de céleri
Poivre Familex
1 pinte d'eau
1 oignon haché menu
Poivre rouge
2 c. à tab. de fécule de mais

Faites cuire le tout, excepté la fécule de mais, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Passez au tamis et faites bouillir de nouveau. Ajoutez la fécule délayée; servez avec croûtons passés au beurre.

Bouillon Végétarien

6 carottes	3 branches de céleri
1 navet	1 oignon
4 poireaux	6 pintes d'eau
1 panais	Sel

Coupez les légumes en petits morceaux, et mettez-les cuire à l'eau froide salée. Après cuisson, passez le bouillon à travers un tamis, et servez-le en tasses à la place du potage. Les légumes seront servis à part; ils accompagneront la viande.

Soupe aux pois canadienne

½ livre de lard salé
1 tasse de pois cassés
2 c. à tab. de graisse de lard
2 c. à tab. de farine Maple Leaf
1 c. à thé de persil haché
6 tasses d'eau ou de bouillon de boeuf
2 c. à tab. d'oignon haché
1 c. à thé de ciboulette
4 c. à tab. de blé-d'Inde lessivé (pas nécessaire)

(a) Faites tremper les pois toute une nuit, ensuite ajoutez-les au bouillon ou à l'eau avec le lard salé et laissez mijoter jusqu'à ce que les pois soient tendres.

(b) Mélangez la farine avec la graisse de lard dans laquelle vous aurez fait revenir l'oignon et ajoutez à la soupe.

(c) Ajoutez les autres ingrédients et faites jeter un bouillon.

Potage au céleri

2 tasses de céleri coupé menu
½ oignon ou sel d'oignon Familex
2 c. à tab. de beurre
4 c. à tab. de farine Maple Leaf
1 pinte de lait
1 pinte d'eau de cuisson
Sel ou Sel de Céleri Familex
Poivre Familex

Remarques particulières:—Pour un potage riche, liez avec 1 ou 2 jaunes d'oeufs et ½ tasse de crème douce. Laissez cuire pendant 1½ heures.

Soupe à l'orge

¾ tasse d'orge
Sel, poivre Familex
3 pin. de bouillon
Peu de persil haché

Faites cuire durant 2 hrs. à 2½ hrs.—Le pot-au-feu sert pour cette soupe.

Soupe au riz

⅔ tasse de riz
2 branches de céleri
½ poireau
2 pintes de bouillon
Sel et peu de persil haché
Poivre Familex

Faites cuire durant ¾ d'heure. On peut aussi ajouter 1 carotte râpée.

Soupe au vermicelle

1 tasse de vermicelle
½ poireau
1 branche de céleri
2 pintes de consommé
1 pinte d'eau
Sel et peu de persil haché
Poivre Familex

Faites cuire pendant ½ heure ou ¾ d'heure.—On peut ajouter si on le désire des tomates en purée chauffées avec 1 pincée de soda.

Soupe au riz et aux légumes

1 tasse de carottes
½ tasse de navet
1 tasse de céleri
1 tasse de purée de tomate
⅓ tasse de riz
3 pintes d'eau bouillante
3 c. à tab. d'extrait de boeuf, bovril, oxo, etc.
Poivre Familex
Sel

Faites cuire les légumes coupés en dés dans l'eau ½ h. Incorporez le reste des ingrédients; cuisez encore ½ heure.

Soupe au chou

3 ou 4 lbs. de boeuf
½ chou, 1 poireau,
2 branches de céleri
4 pintes d'eau froide
Poivre Familex
Sel

Mettez la viande à l'eau froide. Hachez le chou, le blanchir. Faites cuire durant 2½ à 3 heures après avoir ajouté les autres ingrédients.

Potage au tapioca

Pour trois ou quatre personnes, prenez 4 tasses de bouillon et trois cuillérées à table de tapioca. Il ne faut que dix minutes de cuisson. Ce potage ne doit pas être très épais; il faut avoir soin aussi, afin d'éviter les grumeaux, de verser le tapioca en pluie d'une main et de remuer de l'autre.

Soupe aux Huîtres No. 1

1 pinte de lait
1 pinte d'eau
1 tasse de biscuits soda pilés
Gros comme une fève de soda
1 c. à tab. de beurre
1 chopine d'huîtres
Assaisonnement Familex

Chauffez le lait, incorporez-y le soda, l'eau bouillante, le beurre, les biscuits soda, le sel, le poivre. Lorsque le tout bout, déposez les huîtres préalablement chauffées; laissez jeter un bouillon et servez.

Soupe au Huîtres No. 2

2 tasses d'Huîtres
1 c. à tab. d'oignon haché,
¼ tasse de beurre
1 feuille de laurier
2 branches de céleri
4 c. à tab. de farine Maple Leaf
1 pinte de lait
Persil, sel,
Poivre Familex au goût

Faites bouillir le lait avec les condiments. Après 15 m. de cuisson, passez-le au tamis; mêlez la farine au beurre fondu, versez le lait évitant les grumeaux; laissez mijoter.

Egouttez les huîtres. Chauffez le liquide au point d'ébullition, écumez et coulez. Ajoutez les huîtres et laissez cuire. Au moment de servir, mettez les huîtres dans la soupe, assaisonnez de sel et de poivre au goût.

Potage à la Parmentier

8 à 10 pommes de terre
2 c. à tab. de beurre ou graisse de rôti
1 pinte d'eau
Assaisonnement Familex
1 gros oignon
2 c. à tab. de farine Maple Leaf
1 pinte de lait
2 jaunes d'oeufs, croûtons
½ tasse de crème

Faites cuire les pommes de terre; écrasez-les, mêlez-y la farine; battez énergiquement quelques minutes; ajoutez l'oignon coupé en tranches, revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau ou l'eau de la cuisson des pommes de terre et l'assaisonnement; laissez bouillir 15 à 20 min. Versez le lait chaud, faites mijoter quelques minutes. Fouettez les jaunes d'oeufs dans la crème, mettez-les dans la soupière, passez le potage au tamis sur la liaison. Servez très chaud avec croûtons.

POISSONS

Huîtres en Coquilles

Ouvrez vos huîtres; détachez-les complètement des coquilles, et mettez-les dans une casserole avec l'eau qui se trouve dans chaque coquille. Laissez-leur jeter un bouillon, c'est-à-dire que lorsque vous voyez l'eau bouillir, vous les laissez deux ou trois minutes, puis vous les enlevez du feu.

Mettez alors, dans une casserole, un morceau de beurre, quelques champignons bien épluchés et du persil haché; laissez un moment sur le feu, puis ajoutez une cuillerée à table de farine Maple Leaf que vous remuez bien, et mouillez avec un verre de vin blanc et une grande cuillérée de bouillon ou d'eau.

Salez et poivrez et laissez cuire cette sauce une demi-heure. Eclaircissez-la si elle est trop épaisse; dans le cas contraire, ajoutez gros comme une noix de beurre, mélangé avec un peu de farine Maple Leaf. Lorsque votre sauce est terminée, mettez-y les huîtres.

Prenez ensuite les coquilles creuses, lavez-les bien et mettez 4 huîtres dans chacune avec de la sauce. Saupoudrez de chapelure et arrosez avec un peu de beurre fondu. Laissez-les cinq minutes à four chaud.

Huîtres à la crème

3 c. à tab. de beurre.
½ tasse de crème
1 tasse d'huîtres hachées
4 c. à tab. de farine Maple Leaf
½ tasse d'eau d'huîtres
Assaisonnement Familex

Apprêtez une sauce avec le beurre, la farine, la crème et l'eau des huîtres; assaisonnez et laissez mijoter quelques instants. Vers la fin de la cuisson ajoutez les huîtres cuites au préalable et hachées.

Utilisez cette préparation pour remplir de petits pâtés de pâte feuilletée ou encore des vol-au-vent.

Huîtres frites

2 douz. d'huîtres	**Sel, poivre Familex**
1 oeuf	**Panure**
1 citron	**Cresson ou persil**

Parez les huîtres, égouttez-les, épongez-les dans un linge; assaisonnez de sel et de poivre au goût. Passez les huîtres dans de la panure, puis dans l'oeuf battu étendu de 1 c. à tab. d'eau froide, et de nouveau dans la panure. Vous pouvez, à volonté, remplacer, l'oeuf et la panure, par de la pâte à frire. Faites cuire en pleine friture.

Vous pouvez aussi mettre frire les huîtres dans une poêle avec du beurre; retournez-les, pour les dorer des deux côtés.

Huîtres sur canapés

12 huîtres
2 c. à tab. de farine Maple Leaf
2 c. à thé de crème
1 jaune d'oeuf, 1 citron
2 c. à tab. de beurre,
½ tasse de liquide; eau d'huîtres, ou lait, ou bouillon de poisson
Sel, persil, poivre Familex

Faites cuire les huîtres dans leur eau pendant 10 m. Retirez-les, séparez-les en deux; faites couler le jus. Préparez une sauce avec le beurre, la farine, le liquide; laissez mijoter 8 à 10 m. liez avec le jaune d'oeuf, et la crème; ajoutez le jus de citron. Quand la sauce est épaissie, mêlez-la aux huîtres. Déposez 1 ou 2 cuillérées de cette confection sur des croûtons passés au beurre et dorés au four. Décorez de persil.

Flétan cuit à la vapeur

4 ou 5 lbs. de flétan
Sel et poivre Familex

Parez et essuyez le flétan avec un linge humide; placez-le sur une passoire plate; déposez cette dernière sur une casserole d'eau chaude. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le poisson se détache de l'arête. Servez sur un plat chaud avec sauce au beurre.

Flétan au four

4 à 5 lbs de flétan
Farine Maple Leaf
Poivre Familex
¼ de lb. de lard salé
Persil

Coupez le lard en tranches minces; placez-en la moitié au fond d'un plat à gratin. Farinez des filets de flétan, déposez-les sur le lard. Etendez le reste du lard sur le poisson. Recouvrez le plat d'un morceau de papier beurré et faites cuire au four ¾ d'heure; assaisonnez au besoin. Enlevez le papier 10 m. avant la fin de la cuisson. Décorez de persil et servez avec sauce au beurre ou autre, au goût.

Filets de Soles à la Colbert

Enlevez les filets de deux soles; faites deux morceaux de chaque filet que vous roulez et que vous enfilez dans une brochette. Farinez vos filets ainsi embrochés et faites frire à friture très chaude. Servez avec une sauce maître d'hôtel ou une mayonnaise.

Petits poissons blancs frits

18 ou 20 petits poissons
2 ou 3 c. à tab. de graisse
Farine Maple Leaf
Sel
Poivre Familex

Lavez les poissons, épongez-les, saupoudrez-les de farine; faites chauffer la graisse dans une poêle ou lèchefrite, déposez-y les poissons, faites-les saisir; assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire sur le poêle ou dans le four 25 à 30 m. Servez très chaud.

Pain de Saumon

1 boîte de saumon
1 tasse de semoule cuite
2 oeufs, sel, poivre Familex
1 c. à tab. de jus de citron

Faites cuire ¼ de tasse de crème de blé (semoule) avec 1⅓ tasse d'eau bouillante et ¼ c. à thé de sel. Emiettez le saumon, ajoutez les oeufs battus, la crème de blé, les assaisonnements. Mettez dans un moule à pain beurré et placez au four modéré 350°F. pendant 40 m. Servez avec sauce blanche; décorez de persil et d'oeufs cuits dur.

Truites frites

Ayez de la bonne huile d'olive Familex, versez-en dans une poêle pour que les truites trempent bien. Lorsque votre huile est bien chaude, mettez-y les truites que vous avez roulées dans la farine Maple Leaf; au bout d'un quart d'heure, elles doivent être cuites. Servez-les sur un plat, saupoudrez-les de sel et ornez le plat de tranches de citron. Ce mets est exquis.

Filets de Morue Fraîche au Persil

Prenez deux beaux filets de morue fraîche ou d'aiglefin, mettez dans une casserole quatre tranches de lard salé, enfin le poisson sur le lard, assaisonnez de sel d'oignon Familex, de sel de Céleri Familex, poivre noir Familex et persil haché, quelques tranches d'oignons ainsi que chapelure de pain sec.

Ajoutez du beurre fondu, et placez dans le fourneau, laissez cuire pendant 25 à 30 minutes, mettez sur un plat et ajoutez un soupçon d'ail et du jus de citron.

MEMORANDUM

HORS D'OEUVRES

Radis—Les radis sont épluchés avec soin; on enlève le petit bout de la racine, puis on ôte toutes les grandes feuilles; on en laisse seulement deux ou trois petites frisées. On les lave à une ou deux eaux, on les fait égoutter et on les place aussi bien que possible dans le ravier.

Anchois—Les anchois se vendent en bocaux chez les marchands de comestibles; on les place dans le beurrier en les séparant avec des oeufs durs et du persil haché fin.

Sardines—Les sardines à l'huile conservées en boîtes se mettent dans le ravier, sans huile.

Cornichons—Les cornichons se servent dans le ravier avec des petits oignons confits dans le vinaigre.

Caviar—Le caviar (oeufs d'esturgeon) est un hors d'oeuvre fort cher que l'on sert sur les tables russes. Bien des personnes apprécient ce mets que l'on mange avec du beurre et des ronds de citron.

Crevettes—Les crevettes se servent garnies de persil en branches.

Thon—Le thon se sert avec un peu d'huile. On l'achète chez les marchands de comestibles.

Saucisson—Le saucisson ordinaire se sert coupé en tranches très minces.

Olives—Les olives sont servies dans un ravier. Ayez soin de prendre des olives longues, les seules que l'on donne comme hors-d'oeuvre.



CHOIX D'EPICES D'ORIGINE GARANTIES IMPORTEES

EPICES A MARINADES, boîte de 4 oz. .20.

CLOU DE GIROFLE, PAPRIKA, PIMENT TOUTE-EPICE, petite boîte .25.

CANNELLE, MOUTARDE, petite boîte .25 — boîte de ½ lb. .50.

GINGEMBRE, MUSCADE, petite boîte .25 — boîte de ½ lb. .45.

EPICES MELANGEES, petite boîte .25, — boîte de ½ lb. .40.





POIVRE BLANC pur, type Sarawak, petite boîte .20, — boîte de ½ lb. .40, — boîte de 1 lb. .65.

POIVRE NOIR pur, type Tellicherry, petite boîte .20, — boîte de ½ lb. .35, — boîte de 1 lb. .50.

VIANDES

Boeuf à la Mode

4 ou 5 lbs. boeuf (épaule ou culotte)
½ lb. lard salé
2 c. à tab. de beurre ou de graisse
Pieds ou couenne de porc
Fines herbes, feuilles de laurier
Sel, oignon,
Bouillon (1 chop.)
Poivre Familex

Parez la viande, mettez au fond de la braisière quelques bardes de lard; déposez la viande dessus; enduisez-la de beurre ou de graisse; saupoudrez-la de farine Maple Leaf; ajoutez l'oignon coupé en rondelles, les débris de porc, le bouillon. Couvrez et laissez cuire à feu doux 5 à 6 h. Vers la mi-cuisson, assaisonnez. Ayez soin d'arroser souvent. On peut ajouter des tranches de carottes une heure avant de servir. Quand la viande est cuite, retirez-la, passez le jus au tamis, faites-le réduire et versez-le sur la viande. Servez avec une garniture de légumes au goût.

Bifteck

1½ à 2 lbs. de bifteck
2 c. à tab. de beurre, sel,
Poivre Familex

Mettez du beurre, gros comme une noisette, dans une poêle sur un feu vif; laissez-le roussir, déposez-y le bifteck faites-le saisir, retournez-le, et faites-le cuire au goût. Assaisonnez de sel et de poivre; ne piquez pas le bifteck pendant la cuisson. Servez sur un plat chaud. Couvrez de bon beurre, ou préparez une sauce avec le reste du beurre.

Filet de Boeuf à la Jardinière

1 filet de boeuf
¼ lb. de lard
1 tasse de bouillon
1 c. à tab. de farine Maple Leaf
1 c. à tab. de beurre
1 oignon
Navet, carottes
Chou-fleur, céleri, feuilles de laurier, assaisonnement Familex, Fines herbes, clou de girofle

Parez le filet, lardez-le, placez quelques bardes de lard dans une lèchefrite, l'oignon haché menu et déposez-y le filet. Ajoutez le bouillon, le sel, le poivre et les autres ingrédients. Faites cuire dans un four chaud. Si on désire l'avoir saignant, la durée de la cuisson est de 30 m. ou à peu près. Arrosez souvent. Dressez le filet sur un plat chaud; entourez-le avec goût de légumes cuits et passés au beurre.

Rosbif

5 à 6 lbs. d'aloyau
Sel, fines herbes,
2 c. à tab. de graisse de rôti
Poivre Familex

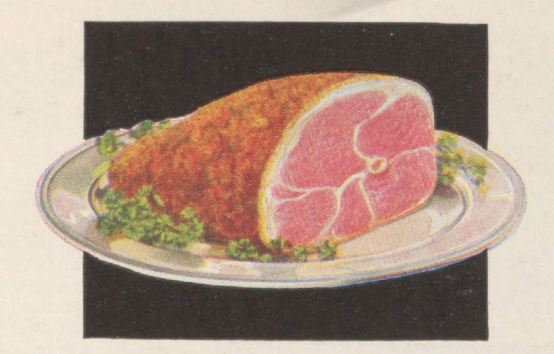
Parez la viande, enduisez-la de graisse ou de beurre, faites-la saisir au four, assaisonnez-la. Vous pouvez ajouter de l'oignon ou du persil au goût. Pour obtenir un bon rosbif, il faut au moins 5 à 6 lbs. d'aloyau. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus pour l'empêcher de se dessécher. Lorsque vous faites rôtir une grosse pièce, il est bon de l'envelopper de plusieurs tours de fort papier graissé que l'on maintient avec une ficelle. Vers la fin de la cuisson, enlevez cette enveloppe et faites cuire plus vivement, arrosez plus souvent. 15 m. de cuisson par lb. de viande est le temps généralement employé.

Quelques instants avant de servir, enlevez la viande; ajoutez 2 c. à tab. de farine et assez d'eau chaude pour obtenir une sauce pas trop épaisse. Passez au tamis et servez dans une saucière.

Ragoût de boeuf avec pâte

4 à 5 lbs. de boeuf (qualité inférieure)
6 pommes de terre,
Assaisonnement Familex.
Feuilles de laurier
½ tasse carottes et navets coupés
2 c. à tab. de farine Maple Leaf

Coupez la viande en morceaux. Hachez le gras et faites-le rôtir. Saupoudrez la viande de farine, faites-la saisir, assaisonnez, ajoutez l'oignon haché. Lorsque la viande est bien saisie mettez de l'eau bouillante à l'égalité. Couvrez et laissez mijoter 3 à 4 hrs. Les carottes et les navets sont ajoutés au ragoût 1 h. avant la fin de la cuisson et les pommes de terre 20 m. avant de servir. Lorsque le ragoût est cuit, enlevez les os, s'il y en a, dégraissez, ajoutez la farine délayée, laissez mijoter quelques minutes. Servez le ragoût entouré de pâtes.



Jambon

Les jambons fumés se cuisent de deux manières, soit à l'eau, soit rôtis au four. Pour la cuisson à l'eau, mettez-les à l'eau froide, en quantité suffisante pour les submerger, faites chauffer jusqu'au point d'ébullition, retirez alors sur le coin du poêle, de manière à maintenir l'eau à cette température, mais sans la laisser bouillir. Pour les petits jambons de 7 à 8 lbs. ½ à ¾ h. de cuisson par lb; pour les grosses pièces de 15 à 18 lbs. il faut de ¾ à 1 h. par lb. Laissez refroidir les jambons dans la marmite avant de les retirer.

Si les jambons ont été désossés, ils demandent un peu moins de cuisson, c'est-à-dire qu'on peut réduire le temps de la cuisson, de 10 m. par lb. de viande.

Pour rôtir les jambons, on doit les faire dessaler à grande eau, au moins 24 h. à l'avance, puis les assécher parfaitement et les envelopper d'une pâte de farine délayée avec de l'eau; il faut 3 lbs. de farine pour couvrir un jambon de 10 à 12 lbs. Recouvrez le jambon avec l'abaisse de pâte (qui doit être de l'épaisseur du doigt) placez-le dans une lèchefrite, la couenne en dessus, ajoutez un dem. d'eau; placez au four modéré. Cette cuisson exige 20 à 30 m. par lb. Lorsque le jambon est cuit, cassez la pâte, et la couenne s'enlèvera facilement; coulez et clarifiez la graisse contenue dans la lèchefrite, laquelle peut servir à cuire des oeufs frits. Ainsi préparé, le jambon peut être servi froid ou chaud; chaud arrosé d'une sauce, il constitue un des rôtis les plus succulents.

Blanquette de Veau

2 à 3 lbs. de veau
1 oignon
1 pin. d'eau
2 c. à tab. de graisse de rôti
Farine Maple Leaf
Fines herbes, Assaisonnement Familex

Dans la graisse bien chaude faites saisir la viande après l'avoir coupée en morceaux et saupoudrée de farine; ajoutez l'oignon haché, le sel, le poivre, les fines herbes et l'eau chaude. Laissez mijoter. Lorsque la viande est cuite, disposez-la avec goût sur un plat. Mettez dans le jus de la cuisson 4 c. à tab. de farine délayée à froid; versez de l'eau chaude en quantité suffisante pour compléter la sauce, assaisonnez; ajoutez du persil haché, laissez mijoter quelques minutes; couvrez la viande de la sauce passée au tamis.

Mousse de Jambon

2 c. à tab. de gélatine
2 tasses de jambon cuit
¼ tasse d'eau froide
½ tasse d'eau chaude
1 c. à thé de moutarde Familex
¼ c. à thé de paprika Familex
½ tasse de crème fouettée

Mettez l'eau froide dans un bol et saupoudrez la gélatine sur l'eau. Ajoutez l'eau chaude et remuez pour faire dissoudre. Faites refroidir et incorporez le jambon haché, la moutarde, le paprika et la crème fouettée. Versez dans un moule rincé à l'eau froide. Quand la mousse est ferme, démoulez-la et décorez de persil. Ajoutez, à volonté, 1 douz. d'olives hachées.

Cretons Canadiens

4 lbs. de panne **Eau**

Enlevez la peau de la panne, puis coupez la graisse en petits morceaux et faites cuire sur un feu doux jusqu'à ce que la graisse soit toute fondue et que les résidus soient croustillants. Coulez la graisse, faites refroidir les résidus après les avoir passés au petit moulin et assaisonnez de sel et de poivre Familex.

Veau à la Casserole

2 lbs. de veau
½ tasse de carottes
1 branche de céleri
4 tranches de lard salé
3 ou 4 petits oignons
4 tasses de bouillon
6 c. à tab. de farine
Sel, fines herbes
Poivre Familex

Faites fondre le lard, mettez-y rissoler la viande saupoudrée de farine; mouillez avec le bouillon, ajoutez les légumes; assaisonnez et faites cuire à feu modéré 2 h.

Rôti de porc

5 à 6 lbs. de porc frais
1 oignon
Feuille de laurier
1½ chop. d'eau
Fines herbes
Sel, poivre Familex

Pour les rôtis, les morceaux plus délicats sont le filet, les côtes et les côtes basses. Le porc ne doit pas être rôti trop frais, il serait dur. La viande étant assez grasse par elle-même, il n'est pas nécessaire d'ajouter de graisse. Avec l'os, le rôti est plus succulent, mais il sera plus facile à dépecer s'il est désossé, roulé et ficelé. N'oubliez pas de le saler à l'intérieur; pour relever le goût du rôti, mêlez à l'assaisonnement une feuille de laurier hachée avec une pincée de fines herbes et du poivre au goût. Foncez la lèchefrite avec la couenne qui a été enlevée du rôti; placez la pièce dessus, faites saisir au four chaud et assaisonnez. Ajoutez 1 chop. d'eau bouillante ou plus au besoin. Faites cuire à chaleur modérée 30 à 40 m. par lb. de viande; arrosez fréquemment.

Quand la cuisson est terminée, enlevez la viande, déposez-la sur un plat, versez dessus quelques cuillérées de jus de la cuisson. Mettez dans la lèchefrite, 1½ à 2 tasses d'eau, laissez bouillir environ 30 à 45 m. Enlevez les couennes et coulez la graisse de rôti dans de petits bols.

Poulet à la Marengo

Découpez un poulet, mettez les morceaux dans une casserole avec un peu de graisse, faites-les colorer en les retournant; ajoutez alors ½ boîte de tomates et une tasse d'eau chaude, assaisonnez sel, poivre. Faites mijoter ½ heure. Servez entouré avec des oeufs frits et des croûtons de pain.

Tête fromagée

½ ou 1 tête de porc
1 pied de porc
Persil, cerfeuil
3 ou 4 oignons
Eau froide
Epices Familex au goût

Mettez dégorger la tête à l'eau froide durant 5 ou 6 h.; lavez-la dans plusieurs eaux, enlevez l'oeil, le museau, les poils, ôtez les ergots et grillez le pied; lavez-le avec soin. Placez la viande sur le feu, couvrez d'eau froide, ajoutez le sel, le poivre, les oignons coupés en morceaux; faites cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os; retirez-la de la marmite et faites refroidir. Tamisez le bouillon; coupez la viande par petits morceaux ou passez-la au hache-viande après l'avoir désossée; remettez-la dans le bouillon, ajoutez les assaisonnements et les épices au goût. Laissez mijoter quelques minutes. Versez dans des moules rincés à l'eau froide; faites prendre au froid.

Cretons Francais

2 lbs. de panne
3 lbs. de filets de porc
Oignons
Poivre Familex
4 rognons de porc
Sel et eau
Epices Familex au goût

Mêlez aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faites cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau. Mettez dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servez froid.

Poulet rôti

1 poulet
Quelques bardes de lard
1 ou 2 c. à tab. de beurre
Sel, eau bouillante, Poivre Familex

Parez le poulet, troussez-le. Couvrez les ailes et les cuisses d'une barde de lard, maintenez-les avec une ficelle; badigeonnez la volaille d'un peu de beurre. Déposez dans une rôtissoire ou une lèchefrite profonde. Faites saisir; ajoutez de l'eau bouillante et l'assaisonnement. Suivez la cuisson, afin que le poulet ne se dessèche pas; arrosez-le souvent. Un poulet de 3 lbs. demande 1 h. de cuisson, et un de 4 lbs. environ 2 h. On prolonge ce temps pour une vieille poule; même dans ce cas, il est bon de faire bouillir un peu la volaille avant de la soumettre au rôtissage.

Lapin farci et rôti

1 lapin
1 c. à tab. de graisse
1 tasse de bouillon ou d'eau
Sel, poivre Familex
Quelques bardes de lard
1 c. à tab. de beurre
2 c. à tab. de vinaigre
Farce

Dépouillez, videz, lavez et épongez l'animal; remplissez de la farce spéciale pour le lapin (recette donnée ci-dessous). Cousez-le, bardez-le; "faites saisir" dans un chaudron avec le beurre et la graisse; ajoutez le bouillon et égale quantité d'eau légèrement vinaigrée; assaisonnez. Couvrez et faites cuire 1½ à 2 h. au four modéré.

Farce au jambon (pour lapin rôti)

1 tasse de jambon haché
½ tasse de foie de porc
1 oignon
1 c. à tab. de graisse
2 tasses de mie de pain
½ tasse de bouillon
1 c. à tab. de beurre
Fines herbes, sel, Poivre Familex

Faites revenir dans le beurre et la graisse l'oignon, le jambon et le foie hachés; faites cuire environ 15 m. Mettez tremper le pain dans le bouillon, incorporez-le à la première préparation ainsi que les assaisonnements.

Langue en gelée

1 langue de boeuf
Persil, cerfeuil, feuilles de laurier, sel,
1 poireau ou 1 oignon
Poivre Familex
Eau bouillante

Lavez la langue dans plusieurs eaux, parez-la, cuisez-la dans de l'eau en ébullition avec les ingrédients ci-dessus. Pendant la cuisson de la viande, mettez de la gelée au fond d'un moule; lorsqu'elle est prise, décorez, si vous le désirez, avec des oeufs cuits dur, du persil, etc. Versez très peu de gelée fondue afin de faire prendre la décoration; cette seconde addition de gelée étant affermie, couvrez-la entièrement de gelée dissoute, laissez-la prendre. Déposez la langue bien froide avec soin afin de ne pas briser la décoration. Remplissez entièrement le moule de gelée fondue refroidie; faites prendre au froid et démoulez. Décorez au goût avec gelée brisée, persil, etc.

Langue en chaud-froid

(a) **1 langue de boeuf**
Sel, poivre Familex
1 oignon
Epices Familex au goût, feuilles de laurier

(b) **2 c. à tab. de beurre ou de graisse**
Sel, poivre, jus d'oignon
1 chopine de bon bouillon
4 c. à tab. de farine Maple Leaf
3 c. à thé de gélatine granulée ou
¼ on. de gélatine en feuilles

(c) **1 chop. de bouillon clarifié**
Assaisonnement Familex
1½ c. à tab. de gélatine ou
1 on. de gélatine en feuilles

Mettez dans une marmite assez d'eau pour couvrir la langue; incorporez le sel, le poivre, les épices, les feuilles de laurier, l'oignon haché. Parez, lavez la langue, ajoutez-la quand l'eau bout.

Avec les ingrédients (B) préparez une sauce brune, versez-y la gélatine trempée dans 2 c. à tab. d'eau froide.

Lorsque la langue est bien cuite, enlevez la peau et laissez-la refroidir dans le bouillon. Déposez-la dans un plat dans lequel vous aurez mis de la gelée pour la maintenir en place. Masquez la langue (qui doit être très froide) avec la sauce, versez-la de manière qu'elle soit lisse. Lorsque la sauce est prise, décorez avec oeufs durs et persil. Entourez le plat de gelée coupée en cubes et préparée avec les ingrédients (C).

Pâté de foie gras

2 livres de foie de volaille ou de veau
1 livre de lard frais
2 oignons
1 tranche de bacon
4 oeufs
Lard salé
Muscade Familex
Toute-Epice Familex
Sel et poivre Familex

Faites revenir l'oignon dans le bacon coupé en dés. Coupez le foie et le lard, passez-les à la machine (avec la roulette donnant la viande la plus fine), et ajoutez tous les assaisonnements, les jaunes d'oeufs et les blancs montés en neige. Mêlez bien le tout. D'autre part, foncez l'intérieur d'un moule avec de minces filets de lard salé, versez la préparation et recouvrez de lard. Faites cuire à four modéré pendant environ 2 heures. Laissez refroidir et démoulez. Servez une petite tranche par convive.

Ragoût de pieds de porc

2 pieds de porc
3 pin. d'eau, sel,
Poivre Familex
2 oignons, fines herbes
5 c. à tab. de farine grillée

Grattez les pieds, lavez-les après avoir enlevé les poils et les ergots; coupez-les en morceaux, mettez-les dans un chaudron, ajoutez de l'eau bouillante et des oignons hachés, du persil, du sel, du poivre. Laissez bouillir jusqu'à parfaite cuisson; ajoutez de la farine grillée délayée, ½ h. avant de servir.

Poulet braisé

1 poulet
1 oignon
1 tranche de navet
1 branche de céleri
Sel, poivre, farine Maple Leaf
2 ou 3 c. à tab. de beurre
3 ou 4 bardes de lard
1 carotte
Fines herbes, persil
1 feuille de laurier
1 chop. de bouillon ou d'eau bouillante

Préparez le poulet, troussez-le. Mettez dans une braisière ou un chaudron, 2 bardes de lard, les légumes tranchés, les fines herbes. Placez la volaille sur les légumes, couvrez-la du reste du lard; assaisonnez; ajoutez le bouillon chaud. Couvrez la braisière; mettez-la dans un four chaud pour 10 ou 15 M. Si la vapeur s'échappe pendant la cuisson, ajoutez un peu d'eau et arrosez souvent. Faites cuire dans un four modéré, environ 3 h. ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Quand la cuisson est terminée, arrosez la volaille avec le beurre fondu; saupoudrez de farine; remettez la braisière découverte au four, pour faire dorer la volaille.

Coulez le jus de la cuisson, épaississez-le au besoin. Servez cette sauce avec le poulet ou dans une saucière.

Farce au céleri

3 tasses de pain rassis
¼ tasse de beurre fondu
2 c. à thé de fines herbes ou assaisonnement pour volaille
Eau bouillante
Sel, poivre Familex
½ tasse de céleri haché fin
Poivre rouge
2 ou 3 c. à tab. de crème

Versez l'eau bouillante sur le pain, laissez tremper 10 m.; pressez pour extraire l'eau; ajoutez les autres ingrédients; assaisonnez au goût.

Dinde rôtie

1 dinde
½ tasse de beurre
Persil, sel,
Poivre Familex
Farce au goût
¼ tasse de farine Maple Leaf
Céleri ou poivre céleri Familex

Parez et farcissez la dinde de la même manière que pour le poulet rôti. (On calcule environ 6 à 8 tasses de farce pour une dinde de 12 à 15 lbs.) Lorsque la dinde est troussée, enduisez toute la surface de beurre défait en crème et mélangé avec la farine. Mettez une barde de lard sur les ailes et sur les cuisses. Faites saisir dans un four chaud (450°F). Diminuez la chaleur (à 350°F) quand la dinde commence à brûnir. Ajoutez ½ à ¾ tasse d'eau. Allouez 15 M. de cuisson par lb. pour une jeune dinde. Arrosez souvent pendant la cuisson; augmentez la quantité d'eau au besoin. Tournez la dinde pour la rôtir également de tous les côtés. Quand elle est cuite, enlevez la ficelle, décorez de persil, de céleri frisé ou autres légumes au choix. Servez avec une sauce à base du jus de cuisson.

Les recettes diverses concernant les préparations au poulet peuvent s'adapter aussi bien à la dinde.

Farce à l'oignon

5 ou 6 oignons
¼ tasse de beurre
Sel,poivre Familex
2½ tasses de panure
1 oeuf ou 2 jaunes
Assaisonnement pour volaille

Déposez les oignons dans de l'eau bouillante. Après 10 à 15 M. de cuisson, retirez-les, hachez-les; introduisez les autres ingrédients; assaisonnez au goût et laissez mijoter quelques minutes.

Médaillons
(Préparation restes de viande)

2 tasses de viande
1 tasse de sauce blanche
1½ tasse de bouillon
½ once de gélatine
1½ tasse de veau
½ tasse de jambon

Hachez la viande au moulin; ajoutez la sauce, l'assaisonnement. Faites dissoudre la gélatine dans le bouillon, ajoutez-en une partie à la viande; réservez l'autre partie pour glacer les médaillons. Laissez prendre la viande au froid. Découpez avec un emporte-pièce, décorez au goût avec oeufs durs et persil. Dressez autour d'un plat avec une mayonnaise en pyramide au milieu.

Canard rôti

1 canard
Jus d'une orange
1 c. à tab. de beurre
Lard salé ou bacon
Farce au goût
Sel, persil,
Poivre Familex

Préparez l'oiseau, farcissez le. (Les farces les plus appréciées pour le canard sont: la farce à l'oignon, aux fines herbes, aux pommes, au céleri, au macaroni, à la purée de pommes de terre, etc. 2 tasses de farce pour un canard et 1 à 1½ tasse pour un caneton, voilà la quantité généralement requise.

Quand l'oiseau est farci et troussé, bardez-le au lard salé ou au bacon à volonté. Procédez au rôtissage, comme pour le poulet, en ajoutant le jus d'orange à l'eau pour arroser; calculez environ 12 à 15 M. par lb. de viande. Servez avec une sauce à base du jus de cuisson.

Farce aux fruits (pour oie, canard)

2 pommes acides
2 c. à tab. de biscuits soda pilés
2 c. à tab. de raisins secs
¼ lb. de pruneaux
1 oeuf
½ c. à thé de sucre
Sel, poivre Familex

Pelez et tranchez les pommes; faites tremper les pruneaux, épépinez les raisins. Mélangez les fruits hachés; ajoutez les biscuits pilés, l'oeuf battu, le sucre et l'assaisonnement au goût.

Pâté au Veau et au Jambon

½ lb. de veau (coupé en morceaux)
½ lb. de jambon cuit
2 oeufs cuits dur
1 c. à tab. de farine
1 c. à thé de pelure de citron râpé
1 c. à tab. de persil
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre Familex
1 noix de muscade
1 tasse d'eau

Faites bouillir le veau jusqu'à ce qu'il soit tendre, mettez-le ensuite dans une casserole profonde avec le jambon et les oeufs cuits dur qui ont été auparavant coupés en morceaux. Mélangez la farine, l'écorce de citron, le persil et les autres assaisonnements, faites alterner des lits de cet assaisonnement avec des lits de viande. Recouvrez de la sauce du veau. Quand le tout est froid, recouvrez de pâte puis faites cuire 30 M. dans un four très chaud. Vous pouvez servir froid ou chaud.

Côtelettes de Veau en Papillotes sur purée de pommes de terre

3 ou 4 lbs. de côtelettes de veau
2 c. à tab. de graisse ou de beurre
Farine Maple Leaf
Sel, poivre Familex

Parez la viande; saupoudrez-la de farine, faites-la saisir dans la graisse roussie, assaisonnez; ajoutez un peu d'eau de temps en temps. Retournez les côtelettes 1 ou 2 fois. Quand elles sont cuites, dressez sur un plat une purée de pommes de terre. Disposez autour de la purée, les côtelettes garnies d'une papillote.

Jambon Farci

2 grandes tranches de jambon
1 pinte de lait frais

Faites bouillir le jambon dans le lait 30 minutes.

1 tasse de jambon hâché
½ tasse de fromage râpé
½ tasse de mie de pain
½ tasse de céleri haché fin
1 pomme pelée et hachée
2 oeufs battus
1 tasse de bouillon
¼ c. à thé de Toute-Epice Familex
Sel et poivre Familex au goût

Mettez cette farce entre les deux tranches de jambon, cousez et faites revenir au fourneau durant une heure avec de la graisse de jambon pour arroser souvent. Garnissez ensuite un plat avec de la laitue et du persil, glissez-y le jambon et pour en rehausser encore l'apparence garnissez avec des olives farcies et des tranches d'oeufs cuits dur. Servez chaud.

Saucisses Chinoises

¾ lb. de lard frais (gras)
1½ lb. de lard salé haché
½ lb. de boeuf haché
1 boîte de petites fèves jaunes
½ c. à thé de sel
1 boîte de jus de tomates
1 Chou moyen
5 carottes coupées en dés
½ c. à thé de sel d'oignon Familex
¼ c. à thé de poivre Familex
½ c. à thé de toute-épice Familex
1 ou 2 poignées de bon riz.

Mettez le lard gras en tranches dans le fond de la casserole. Mélangez le lard, le boeuf haché et les assaisonnements, formez-en des croquettes oblongues que vous roulez dans du riz non cuit et enveloppez chacune dans une feuille du chou que vous aurez d'abord échaudé et laissez égoutter. Déposez ensuite par rangs alternants, un rang de croquettes et un rang de fèves et de carottes. Versez sur le dessus le jus de tomates auquel vous aurez ajouté une tasse d'eau. Faites cuire à four lent pendant 2½ hrs.—retirez et servez.

LEGUMES

Légumes à la Béchamel

(a) 1 pinte de sauce Béchamelle (voir Sauce)
Assaisonnement Familex
(b) 2 tasses de légumes coupés en dés ou tranchés et cuits au naturel, soit, pommes de terre, carottes, choux-fleurs, fèves à beurre, petits pois, salsifis, macédoine, etc.

Cuisez les légumes au naturel, blanchissez-les s'il y a lieu. Après parfaite cuisson incorporez-les à la sauce béchamelle.

Asperges à la crème

1 boîte d'asperges
1 tasse de crème
Assaisonnement Familex
1 tasse de lait
3 c. à tab. de farine Maple Leaf

Faites chauffer le lait; délayez la farine avec la crème, versez-la dans le lait chaud. Laissez mijoter 10 à 15 m. et assaisonnez. Faites chauffer les asperges après en avoir enlevé les parties dures; déposez-les dans un plat chaud, masquez avec la sauce. Servez très chaud.

Blé d'Inde bouilli sur l'épi

Plongez le blé-d'Inde frais cueilli (cueilli moins de trois heures auparavant) dans de l'eau bouillante. Si le blé-d'Inde est très jeune, laissez-le bouillir à gros bouillon pendant cinq minutes. Si le blé-d'Inde est plus vieux, il faudra lui donner dix minutes de cuisson. Une cuisson trop prolongée dans l'eau salée durcit le blé-d'Inde.

Beignets de Blé d'Inde

1 boîte de blé d'Inde
1 tasse de farine Maple Leaf
2 c. à thé de sel
2 oeufs 1 c. à thé de poudre à pâte Familex

Egouttez le blé d'Inde. Ajoutez-y la farine tamisée avec la poudre et le sel, les jaunes d'oeufs bien battus. Incorporez les blancs fouettés en neige. Faites cuire cette préparation, par cuillérées, en pleine friture.

Carottes bouillies au naturel

Ratissez la quantité de carottes désirée, faites-les cuire à l'eau bouillante salée 1 à 1½ hr. Si ce sont de petites carottes nouvelles, servez-les un peu croquantes.

Les carottes bouillies s'apprêtent au beurre, aux fines herbes, à la Béchamel, etc.

Chou à la ménagère

(a) **1 chou**
½ navet
2 ou 3 carottes
1 tasse de petits pois
1 tasse de fèves à beurre
Eau bouillante, sel
(b) **2 c. à tab. de graisse ou de beurre**
4 c. à tab. de farine Maple Leaf
Oignon, sel, poivre Familex
Chapelure
1 chop. de lait chaud

Confectionnez de petites caisses avec le navet, coupez les carottes au goût, faites-les blanchir séparément. Faites cuire tous les légumes à l'eau bouillante salée; contentez-vous de faire chauffer les pois et les fèves s'ils sont en conserves. Pendant la cuisson des légumes, préparez une sauce béchamelle avec les ingrédients(b).

Déposez le chou sur un plat, masquez-le de la sauce. Couvrez de chapelure et de quelques noisettes de beurre; faites dorer au four. Au sortir du four, décorez au goût avec les autres légumes.

Concombres farcis

Coupez les concombres en deux; ménagez dans chaque moitié un creux que vous remplirez de farce de viande, préférablement du jambon haché avec de la pulpe de concombre déchiqueté. Saupoudrez de chapelure de pain beurrée ou de fromage et faites brunir sous la flamme.

Epinards bouillis

Lavez les épinards dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien nettoyés de terre et de poussière. Cuisez sans eau jusqu'à ce que très tendres. Hachez-les, assaisonnez-les fortement et ajoutez 2 c. à tab. de beurre pour 4 tasses d'épinards cuits. Une pincée de muscade Familex leur donnera une bonne saveur.

Pommes de terre en robe des champs

Brossez nettes six pommes de terre de dimension moyenne, beurrez-les ensuite et percez l'enveloppe au moyen d'une fourchette. Mettez au four à une température de 500°, jusqu'à ce que tendres (pendant 45 minutes) à peu près.

Fèves au lard

1 pin. de fèves
1 oignon
Sel, poivre Familex
½ lb. de lard
1 c. à thé de moutarde Familex
2 c. à tab. de mélasse

Faites tremper les fèves à l'eau froide; le lendemain, lavez-les, déposez-les dans de l'eau froide et faites-les cuire jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève en soufflant dessus; faites refroidir rapidement. Placez dans un pot de grès, ajoutez le lard et l'oignon. Délayez le sel, le poivre, la moutarde, la mélasse avec de l'eau bouillante et versez sur les fèves. Il faut mettre de l'eau un peu plus qu'à l'égalité des fèves. Couvrez et faites cuire 8 à 10 h. dans un four à chaleur modérée.

Champignons sautés

1 lb. de champignons
¼ de tasse de beurre
2 c. à thé de persil haché
2 c. à thé de jus de citron
Farine Maple Leaf
Sel, poivre Familex

Lavez vivement les champignons, égouttez-les; coupez-les par morceaux, arrosez-les de jus de citron, farinez-les. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les champignons, le sel et le poivre. Faites cuire de 4 à 5 minutes. Arrosez d'un peu d'eau et faites cuire encore quelques minutes avec le persil.

Macédoine de légumes

1 tasse de carottes (Coupées avant la cuisson)
1 tasse de navets
1 tasse de petits pois
1 tasse de fèves à beurre
1 c. à tab. de graisse de rôti
1 tasse de bon bouillon
Persil frais ou fines herbes séchées, sel, poivre Familex

Coupez les légumes en petits carrés ou autres formes, mettez-les dans de l'eau bouillante et faites-les cuire séparément. Après la cuisson, versez l'eau, faites roussir dans la poêle la graisse de rôti, déposez-y les légumes cuits, brassez délicatement pour ne pas les défaire, ajoutez le bouillon, mettez les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laissez mijoter quelques minutes. Servez chaud.

Pommes de terre à la crème ou en purée

Faites cuire 6 pommes de terre de dimension moyenne dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce que tendres. Passez-les ensuite à travers la passoire et ajoutez ½ tasse de lait chaud avec 2 c. à tab. de beurre ou ½ tasse de crème et battez avec une fourchette jusqu'à ce que très légères. Ne laissez jamais les pommes de terre à la crème refroidir, car on ne peut jamais leur donner de la saveur quand elles sont réchauffées.

Oignons à la crème

6 à 8 oignons
1 tasse de crème
Sel, poivre Familex
1 tasse de lait
3 c. à tab. de farine Maple Leaf
Eau bouillante

Faites cuire les oignons à l'eau bouillante salée. Apprêtez une sauce de la manière suivante: Faites chauffer le lait; délayez la farine avec la crème, versez-la dans le lait chaud. Laissez mijoter 10 à 15 M. et assaisonnez. Déposez les oignons dans un plat, masquez de sauce et servez très chaud.

Timbales de Carottes

2 tasses de purée de carottes
2 oeufs battus
1 tasse de sauce blanche
Sel, poivre Familex

Amalgamez bien les ingrédients ci-dessus et assaisonnez; graissez de petits moules à timbales, déposez au fond une rondelle de papier beurré. Remplissez le moule aux ¾. Faites cuire au bain-marie au four ¾ d'heure à 1 heure. Démoulez et servez avec une sauce tomate ou béchamelle, ou entourez de petits pois.

Asperges au gratin

1 boîte d'asperges
3 c. à tab. de beurre ou de graisse, sel, poivre Familex
1 chop. de lait
6 c. à tab. de farine Maple Leaf
Chapelure

Faites chauffer les asperges, après en avoir enlevé les parties dures; déposez-les sur un plat, masquez d'une sauce préparée avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrez de chapelure, gratinez au four 10 à 15 M.

Chou au gratin

1 chou moyen
2 c. à tab. de graisse ou beurre
1 oignon
1 chop. de lait
6 c. à tab. de farine Maple Leaf
Assaisonnement Familex
(A volonté, 4 à 6 c. à tab. de fromage ou de chapelure)

Faites blanchir le chou 10 M., faites-le refroidir rapidement, faites-le cuire à l'eau bouillante salée. Pendant la cuisson du chou, préparez une sauce béchamelle avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le chou est cuit, égouttez-le, mettez-le sur un plat, masquez-le de la sauce; saupoudrez de fromage ou de chapelure et parsemez quelques noisettes de beurre, gratinez au four 10 à 15 M. Servez très chaud.

Céleri au gratin

Enlevez les feuilles vertes et les taches rousses, lavez bien, coupez chaque pied en deux dans le sens de la longueur et faites cuire à l'eau bouillante en l'enfonçant de temps en temps pour qu'il ne noircisse pas. Lorsqu'il est cuit, mettez-le dans un plat beurré allant au feu, versez la sauce dessus, saupoudrez de mie de pain émiettée, arrosez de beurre fondu et mettez au four. Vous pouvez ajouter à la sauce quelques champignons.

Choux-fleurs frits

Faites-les cuire à l'eau bouillante avec un peu de sel, mais ne les laissez pas cuire autant que ceux accommodés à la sauce blanche. Égouttez-les et séparez-les par bouquets de deux ou trois.

Faites-les mariner ensuite avec vinaigre, sel et poivre Familex, puis préparez une pâte à frire un peu épaisse. Trempez-les au fur et à mesure dans cette pâte et mettez-les dans la friture chaude. Lorsqu'ils sont bien jaunes, servez-les en pyramide, ornés de persil frit.

Petits pois verts sautés au beurre

1 boîte de pois en conserves
1 c. à tab. de beurre,
Assaisonnement Familex

Faites roussir le beurre, ajoutez-y les pois, l'assaisonnement. Laissez mijoter quelques minutes et servez.

Pouding Mexicain

4 grosses pommes de terre sucrées
1 boite de Blé d'Inde jaune
½ lb. de Champignons frais
1 Piment
1 c. à thé de Sel d'Oignon Familex
½ piment rouge ou un entier,
10 olives dont on a enlevé les noyaux et que l'on a coupées en morceaux
1 oeuf
¼ tasse de fromage râpé
¼ c. à thé de Poivre blanc Familex

Faites bouillir les pommes de terre sucrées dans l'eau froide salée, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Faites refroidir, pelez et tranchez les pommes de terre. Couvrez un plat qui va au four des tranches de pommes de terre sucrées, en les disposant autour du plat et au fond du plat, tout en réservant cependant assez de pommes de terre tranchées pour en couvrir le dessus, lorsque le mélange sera versé dans le plat. Faites cuire les piments que vous aurez auparavant coupés en petits morceaux en forme de dés, dans un peu de beurre. Enlevez du feu, faites ensuite cuire les champignons dans le même beurre. (Vous aurez bien nettoyé, pelé et haché les champignons d'abord). Faites un mélange avec le Blé d'Inde, les Olives et le Fromage râpé, le sel d'Oignon, le poivre et l'oeuf légèrement battu. Ajoutez les champignons et les piments. Versez ce mélange dans le centre du plat, en le couvrant avec les tranches de pommes de terre qui restaient.

Faites cuire dans un four moyen d'une demi-heure à trois quarts d'heure. Servez bien chaud.

SALADES

Salade de poulet

2½ tasses de poulet cuit coupé en dés
2 tasses de céleri coupé en dés
Mayonnaise
Feuilles de laitue
Olives, piment,
Sel et poivre Familex

Mêlez ensemble le poulet, le céleri, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposez cette salade sur des feuilles de laitue. Décorez avec des rondelles d'olives ou des lisières de piment.

Mayonnaise

1 oeuf entier ou 2 c. à tab. de lait évaporé
1 c. à thé (faible mesure) de moutarde Familex
4 gouttes de tabasco
2 tasses d'huile végétale ou d'olive Familex
1 c. à thé de sel (faible mesure)
½ c. à thé de sucre
3 c. à tab. de vinaigre

(a) Battez l'oeuf ou le lait jusqu'à ce que mousseux, puis commencez à ajouter l'huile, à peu près 1 c. à thé à la fois, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez ensuite à peu près un quart de tasse à la fois, battant tout le temps avec la batteuse Dover.

(b) Quand le mélange a épaissi et que a proportion d'huile a été épuisée, mélangez les autres assaisonnements avec le vinaigre ou le jus de citron et ajoutez à la mayonnaise.

On peut rendre la mayonnaise plus facile à digérer en ajoutant 3 c. à tab. de cornstarch cuit avec 1 tasse d'eau froide jusqu'à ce que le mélange soit transparent. Le cornstarch devrait être ajouté à la mayonnaise dès qu'il est retiré du feu. On peut également faire usage du même mélange de cornstarch pour faire revenir une mayonnaise qui a caillé.

Salade de légumes

1 boîte de pois verts
2 pommes de terre cuites
½ tasse de betteraves cuites
½ tasse de navets cuits
½ tasse de carottes cuites
Radis
Mayonnaise
Feuilles de laitue

Hachez tous les légumes en dés, mêlez-les à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Placez cette salade sur des feuilles de laitue, et décorez avec des radis coupés joliment.

Salade de poisson

2 tasses de poisson cuit Saumon, morue, etc.
2 branches de céleri
Mayonnaise
1 oignon blanc
2 oeufs durs
Persil
Sel, poivre Familex

Emiettez le poisson, ajoutez l'oignon et le céleri hachés; assaisonnez. Opérez un mélange parfait, ajoutant au besoin un peu de la mayonnaise. Déposez la préparation sur un saladier et masquez du reste de la mayonnaise. Décorez au goût avec des oeufs durs et du persil.

Salade aux asperges

1 boîte d'asperges
Laitue, persil
2 c. à tab. de piment rouge
Sauce française au citron
2 c. à tab. de cornichons
1 oeuf dur

Marinez les asperges avec la sauce française; faites refroidir parfaitement. Egouttez, placez 4 ou 5 asperges sur chaque assiette recouverte de feuilles de laitue. Hachez très fin et séparément le persil, les cornichons, le piment, le blanc et le jaune d'oeuf; encerclez transversalement les asperges avec ces ingrédients à la façon d'un ruban. Servez avec sauce française.

Gelée de Tomates

2 tasses de tomates ou ½ boîte
3 clous de girofle Familex
1 feuille de laurier
¼ c. à thé de poivre Familex
½ à ¾ on. de gélatine
1 tranche d'oignon ou sel d'oignon Familex
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de thym
1 c. à thé de sucre
¼ tasse d'eau froide

Faites bouillir les tomates avec les autres ingrédients 15 à 20 M., passez au tamis, ajoutez la gélatine trempée dans l'eau froide (2 c. à tab. d'eau pour 1 c. à tab. de gélatine); versez dans un moule rincé à l'eau froide; laissez prendre au froid. Cette gelée peut se servir avec du céleri et de la mayonnaise ou encore décorée de céleri.

Salade de tomates au céleri

8 ou 10 tomates rouges
Mayonnaise cuite
2 tasses de céleri haché
Laitue et persil

Choisissez des tomates fermes; enlevez une tranche sur le dessus; creusez-les. Assaisonnez le céleri d'un peu de mayonnaise, et remplissez-en la cavité des tomates. Couvrez d'une petite cuillerée de mayonnaise. Servez individuellement avec laitue et persil.

Salade russe

1 tasse de carottes
1 tasse de petits pois
1 tasse de pommes de terre
1 tasse de fèves à beurre
Mayonnaise cuite.
1 oeuf cuit dur
2 c. à tab. d'huile d'olive Familex
2 c. à tab. de vinaigre
Sel, laitue, poivre Familex

Faites cuire les légumes, hachez-les, assaisonnez-les au goût, arrosez-les d'huile d'olive et de vinaigre, disposez-les sur un lit de laitue; masquez de quelques cuillerées de mayonnaise; décorez de l'oeuf cuit dur et de persil.

Gelée de Légumes

1 boîte de tomates
1 boîte de pois verts
1 boîte de fèves en gousse jaunes ou vertes
1 boîte de carottes
3 bonnes cuillerées à tab. de gélatine non sucrée
¼ de c. à thé de poivre blanc "Familex"
1 c. à tab. de sel
¾ tasse de céleri cru haché fin
3 parties moyennes d'une gousse d'ail

Videz le contenu de la boîte de tomates dans une casserole, ensuite ouvrez chaque boîte et videz l'eau des légumes avec les tomates, en ayant soin de mettre les légumes dans un plat et de les garder froids. Ajoutez aux tomates le sel, le poivre et le sel de céleri avec l'ail haché bien fin et faites bouillir le tout une demi-heure. Durant ce temps, coupez les légumes froids en dés et faites tremper la gélatine dans assez d'eau froide pour la couvrir. Passez les tomates et l'eau des légumes qui ont bouilli ensemble au tamis et versez bien chaud sur la gélatine et faites prendre un peu. Mélangez tous les autres légumes froids avec le céleri cru et incorporez dans la gélatine. Videz dans un ou plusieurs petits moules. Servez sur un lit de salade, ou individuellement. Cette gelée est délicieuse avec mayonnaise.

Marinades de Concombres No 1

Concombres
Raifort
Sel
Vinaigre
Moutarde en poudre Familex

Lavez les concombres et placez-les dans les bocaux avec petits morceaux de raifort. Mélangez bien. Pour chaque demi-gallon de concombres, ajoutez 1 c. à tab. de moutarde moulue Familex et assez de vinaigre froid pour couvrir. Scellez et au bout de quelques jours, ils seront prêts à manger.

Marinades de Concombres No 2

6 doz. de gros concombres
6 piments rouges
6 bâtons de raifort
1 lb. de sucre brun
1 tasse de graines de céleri
2 pintes d'oignons blancs.
¼ lb. de moutarde moulue Familex
¼ lb. de graines de moutarde blanche
1 gal. de vinaigre de cidre.

Pelez et tranchez les concombres et les oignons et laissez-les tremper toute la nuit séparément dans l'eau salée. Lavez-les, égouttez-les, mélangez-les ensemble, puis échaudez-les. Hachez les piments et le raifort très fin et mélangez bien avec les concombres et les oignons. Ajoutez et mélangez moutarde moulue, graine de moutarde et sucre brun. Versez le vinaigre sur le tout et ajoutez céleri au goût. Mélangez parfaitement et versez dans des bocaux fermant hermétiquement.

Marinade de Tomates Vertes

24 grosses tomates vertes
½ tasse de sel
4 piments verts
4 tasses de cassonade
18 pommes de grosseur ordinaire
1 piment rouge fort
4 c. à tab. de moutarde en poudre Familex
6 gros oignons
4 tasses de vinaigre
2 c. à tab. de gingembre moulu Familex

Hachez les légumes et les fruits et combinez avec les autres ingrédients et faites mijoter pendant 1 heure.

PATES ALIMENTAIRES, OEUFS, ETC.

Macaroni au gratin

(a) Mettez tout simplement des rangées alternatives de macaroni cuit avec la sauce au fromage ou Mornay et faites-les cuire au four pendant 20 minutes.

(b) Mettez des rangées alternatives de macaroni cuit, de biscuits au soda en morceaux et de fromage râpé finissant avec le fromage et couvrant le tout généreusement de lait assaisonné.

Ce plat doit être cuit dans un four de 350°F. jusqu'à ce qu'il soit gonflé et doré, à peu près une heure.

Macaroni aux tomates

½ lb. de macaroni bouilli
1 chop. de tomates
⅓ tasse de beurre
½ tasse de crème, sel, Poivre Familex

Faites chauffer le macaroni, la crème, le beurre, le sel et le poivre. Laissez mijoter quelques instants; versez dans un plat beurré et ajoutez 1 chop. de tomates. Couvrez de panure et faites dorer au four.

Pailles au fromage

1 tasse de farine Maple Leaf
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poudre à pâte Familex
⅓ tasse de beurre
¾ à 1 tasse de fromage râpé
1 à 2 c. tab. de lait au besoin

Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel, émiettez-y le beurre et le fromage, ajoutez du lait au besoin. Abaissez et taillez la pâte en bandes de ⅓ po. de largeur et 3 à 4 po. de longueur, ou en petits biscuits de 1 po. car.; ou encore, coupez une partie de la pâte en forme d'anneau et le reste en fines lanières (pailles). Déposez sur une tôle beurrée; faites cuire au four doux. Servez les biscuits ou les pailles sur des assiettes individuelles ou sur un plat.

Introduisez les petites pailles dans les anneaux; servez-vous en pour accompagner le potage ou pour décorer les viandes et les poissons rôtis.

Crêpes économiques

4 tasses de farine Maple Leaf
4 tasses de lait sûr
2 c. à thé de soda, 1 c. à thé sel
2 c. à tab. de sucre

Tamisez la farine avec le sel. Mettez le soda et le sucre dans le lait sûr; opérez la détrempe. Faites cuire avec du beurre et de la graisse dans une poêle assez chaude pour qu'il se forme des bulles en mettant la pâte, versez-en assez pour couvrir entièrement le fond de la poêle. Faites cuire le premier côté avant de retourner. Servez avec du beurre, du sucre ou du sirop, etc.

Quand vous employez du lait doux, remplacez le soda par 4 c. à thé de poudre à pâte Familex. Ajoutez 2 ou 3 oeufs battus, à volonté.

Fondu au fromage

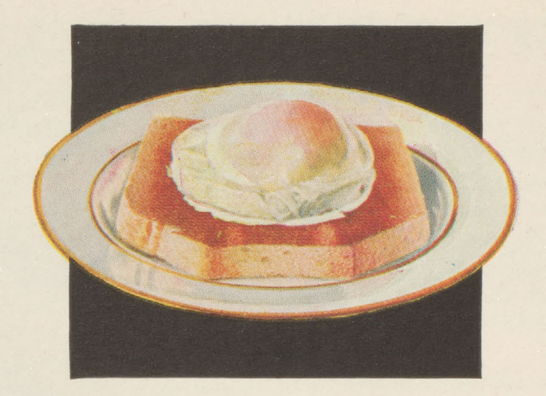
1 c. à tab. de beurre
½ tasse de crème ou de lait
2 c. à thé de fécule de mais
½ lb. de fromage
Sel, poivre rouge
½ c. à thé de moutarde Familex

Faites fondre le beurre, ajoutez-y la crème ou le lait. Quand le liquide est bouillant, incorporez la fécule délayée et le fromage râpé. Brassez jusqu'à ce que tout soit fondu; assaisonnez au goût. Déposez cette préparation sur des rôties ou des biscuits au soda.

Oeufs brouillés aux tomates

3 c. à tab. de graisse ou de beurre
1 tranche d'oignon finement haché ou sel d'oignon Familex au goût
⅛ c. à thé de poivre Familex
½ c. à thé de sel
6 oeufs, 1 tasse de tomates

Faites revenir l'oignon dans la graisse ou le beurre, quand tout est bien brun, retirez l'oignon, incorporez-y les tomates, le sel et le poivre. Battez les oeufs et ajoutez-les aux tomates chaudes. Brassez le mélange pendant la cuisson. Servez chaud dans un plat, ou sur des rôties.



Omelette soufflée

6 oeufs, ⅛ c. à thé de sel
5 c. à tab. d'eau froide
1½ c. à tab. de farine Maple Leaf
3 c. à tab. de beurre

Battez les jaunes d'oeufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux; ajoutez l'eau froide et la farine. Fouettez les blancs en neige, incorporez-les légèrement dans les jaunes. Faites chauffer le beurre dans une poêle profonde, versez-y le mélange; faites cuire 20 m. au four modéré.

N'ouvrez pas le four pendant ce temps, le courant d'air fait baisser le soufflé.

Oeufs Pochés

6 à 8 oeufs
1 c. à tab. de vinaigre
Eau bouillante, sel, poivre Familex
2 c. à tab. de beurre

Les oeufs pochés se cuisent dans l'eau bouillante acidulée de vinaigre, si les oeufs ne sont pas strictement frais (1 c. à table de vinaigre par pin. d'eau); l'eau doit être en ébullition et les oeufs bien frais. Cassez les oeufs le plus près possible de l'eau en ouvrant la coquille avec précaution pour ne pas briser le jaune; faites tomber l'oeuf d'un seul coup dans l'eau à l'endroit où se montre l'ébullition; retirez la casserole du feu dès que l'eau a recommencé à bouillir; couvrez et pochez 2 ou 3 M.; retirez les oeufs avec une écumoire et déposez un petit morceau de beurre sur le dessus.

Omelette économique

4 oeufs, 1 c. à tab. de beurre
1½ tasse de lait, sel, poivre Familex

Battez les oeufs, incorporez le lait, le sel, le poivre. Faites fondre le beurre dans une poêle, versez-y la préparation. Faites cuire dans un four très doux. Retirez quand l'omelette est encore ''mollette''.

Omelette aux fines herbes

Faites une omelette au naturel, à laquelle vous ajoutez persil et civette hachés; faites cuire de même.

Pouding au fromage

1 chop. de pain émietté
½ lb. de fromage
Sel, poivre Familex, panure
1½ chop. de lait bouillant
2 oeufs
1 c. à tab. de beurre

Versez le lait bouillant sur le pain, laissez reposer 15 M.; incorporez le fromage hâché ou râpé, le sel, le poivre, les oeufs battus. Versez dans un plat creux beurré; saupoudrez de panure et de beurre fondu. Faites cuire ½ à ¾ d'heure au four.

SAUCES POUR VIANDE, POISSON ET SALADE

Sauce au beurre—1 tasse de bouillon ou d'eau de légumes; procédez comme pour la sauce blanche ordinaire. 1 c. à tab. additionnelle de beurre peut être ajoutée en dernier lieu pour lui donner plus de richesse.

Sauce aux canneberges—Faites cuire ensemble pendant 10 minutes 3 tasses de canneberges avec 1¼ tasse de sucre et 1 tasse d'eau bouillante. Ecumez et laissez refroidir.

Sauce aux champignons—1 tasse de sauce brune épaisse mêlée avec ½ tasse de champignons hachés et frits, légèrement assaisonnés de Sherry (à peu près 1 c. à thé).

Sauce au Kari—4 c. à tab. de beurre, 2 c. à tab. d'oignons tranchés minces, 4 c. à tab. de jambon haché, 4 c. à tab. de piments verts hachés, 4 c. à tab. de céleri haché, 4 c. à tab. d'oignons ou de poireaux hachés, 2½ c. à thé de poudre de kari, 1 c. à tab. de farine, 2 tasses de bouillon ou de lait, 2 jaunes d'oeufs, 2 c. à tab. de crème. Faites cuire les légumes dans du beurre et finissez comme n'importe quelle sauce.

Sauce aux tomates—Cette sauce est faite comme les sauces blanches ordinaires, excepté en ceci que l'on fait usage de purée aux tomates au lieu de lait. Des variétés plus compliquées de sauce aux tomates peuvent être trouvées sous le titre "Créole" ou "Espagnole".

Sauce Créole—1 tasse de purée aux tomates très épaisse avec 1 tasse de bouillon brun, cuit avec 4 c. à tab. de gras de bacon ou de jambon, 4 c. à tab. de farine brunie, 3 c. à tab. de piments verts hachés et 3 c. à tab. d'oignon haché. Le piment et l'oignon devraient être cuits dans le gras. Epicez fortement au sel et au tabasco.

Sauce Espagnole—1 tasse de sauce brune épaisse mêlée avec ½ tasse de purée aux tomates et à 2. c. à tab. de chacun des ingrédients suivants: jambon cru haché fin, carottes, oignons et céleri, le tout cuit dans le beurre avec 1 c. à tab. d'oignons. Le beurre dont on a fait usage pour cuire les légumes devrait être mêlé avec la farine pour faire la sauce brune.

Sauce Béchamelle—Sauce blanche épaisse faite à parts égales de bouillon blanc et de lait, et fortement assaisonnée. Parfois on fait usage de crème au lieu de lait.

Sauce brune—Sauce faite avec du gras de jambon ou de bacon, de la farine brunie et du bouillon. Des oignons sont souvent cuits dans le gras avant de l'ajouter à la farine et souvent on ajoute du sherry à la sauce. 1 c. à tab. d'oignons hachés et 2 c. à tab. de sherry pour une tasse de sauce brune.

Sauce Maître d'Hôtel—Comme la sauce au citron avec l'addition d'une cuillerée à thé de persil haché.

Sauce au citron—4 c. à tab. de beurre réduit en crème mêlé avec 1 c. à tab. de jus de citron, de sel et de sauce tabasco au goût.

Sauce Mornay—1 tasse de sauce blanche moyenne mêlée avec ½ tasse de fromage râpé; brassez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Assaisonnez au sel et au tabasco.

Sauce Russe—1 tasse de mayonnaise, 1 tasse de crème fouettée, 4 c. à tab. de sauce Chili, 4 c. à tab. de chacun des ingrédients suivants: échalotes hachées, ou jeunes oignons, piment vert, câpre. 1 c. à tab. de vinaigre Tarragone. Assaisonnez au sel et à la sauce tabasco au goût.

Sauce Chili—½ gal. de tomates rouges, 2 oignons, ½ tasse de sucre, 1 chop. de vinaigre, 1 c. à thé de cannelle Familex, ½ c. à tab. de graine de moutarde, 1 c. à thé d'épices mélangées Familex non moulues, 2 piments verts ou rouges hachés, 1 c. à tab. de gros sel.

Pelez et coupez les tomates après les avoir blanchies. Faites cuire les légumes hachés, le sel, et le sucre jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir; incorporez le vinaigre et les épices mises dans une mousseline. Laissez mijoter jusqu'à la consistance d'une sauce épaisse. Déposez dans des pots stérilisés; fermez hermétiquement.

ENTREMETS SUCRÉS

Sorbet à l'ananas

2 ananas
Jus de 2 citrons
1 blanc d'oeuf
1¼ lb. de sucre
1 pin. d'eau
1 c. à tab. de sucre en poudre

Râpez l'ananas, faites bouillir le sucre et l'eau 10 m. Retirez du feu, incorporez l'ananas et le jus de citron. Passez à travers une mousseline pressez afin d'en extraire le jus. Congelez et ajoutez la meringue.

Sorbet à l'orange

1 chop. de jus d'orange
1 c. à tab. de gélatine
1 blanc d'oeuf
2 tasses de sucre
1 pin. d'eau
1 c. à tab. de sucre pulvérisé

Faites tremper la gélatine dans un peu d'eau froide et faites-la dissoudre au bain-marie. Faites bouillir le sucre et l'eau 10 M. incorporez-y la gélatine dissoute et laissez refroidir. Après refroidissement, ajoutez le jus d'orange. Passez au tamis et congelez. Quand le mélange est presque gelé, enlevez l'axe, ajoutez la meringue préparée avec le blanc d'oeuf et le sucre pulvérisé. Amalgamez et laissez dans la glace et le sel 2 ou 3 h. avant de servir.

Gelée à l'orange

2 c. à tab. de gélatine
1¾ tasse de jus d'orange
1 tasse de sucre
1¾ tasse d'eau bouillante
4 c. tab. d'eau froide
4 c. à tab. de jus de citron

(a) Faites dissoudre la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 minutes et ensuite faites fondre dans de l'eau bouillante.

(b) Amalgamez les autres ingrédients et incorporez, en brassant, au mélange chaud.

(c) Versez dans des moules légèrement huilés et laissez reposer. 4 c. à tab. de Sherry peuvent être ajoutées avec avantage. Il ne faut pas chauffer le jus d'orange, ni le jus de citron, car la chaleur en change le goût.

On peut remplacer le jus d'orange par tout autre jus de fruit.

Sorbet au citron

Jus de 4 citrons
¼ lb. de sucre
1 blanc d'oeuf
Zeste de 2 citrons
1 pin. d'eau
1 c. à tab. de sucre pulvérisé

Faites bouillir le sucre et l'eau 10 M.; saupoudrez le zeste et remettez bouillir de nouveau 5 M. Laissez refroidir avant d'incorporer le jus de citron. Passez le tout au tamis fin ou à travers une mousseline. Congelez, comme pour la crème à la glace et ajoutez, avant de paqueter, la meringue préparée avec le blanc d'oeuf et le sucre pulvérisé.

Crème renversée au Caramel

1 c. à tab. de gélatine
½ tasse de sucre
¼ tasse d'eau chaude
¼ tasse de lait froid
1½ tasse de crème légère

Faites tremper la gélatine dans le lait froid. Laissez caraméliser ¼ tasse de sucre, versez l'eau chaude et faites cuire jusqu'à ce que le sirop soit bien clair. Faites chauffer la crème, le reste du sucre et brassez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez la gélatine, agitez pour la fondre; mettez le caramel. Placez cette crème dans des moules individuels rincés à l'eau froide. Faites prendre, démoulez et décorez de crème fouettée, ou saupoudrez d'amandes hachées.

Salade aux dattes et au céleri

½ lb. de dattes
½ tasse de noix
Mayonnaise, laitue
1½ tasse de céleri haché

Enlevez les noyaux des dattes et remplissez-les de noix; coupez-les en deux, et joignez-y le céleri haché. Masquez de mayonnaise et dressez sur un nid de laitue.

Bavaroise aux Dattes

⅔ tasse de gelée de fraises ou framboises
1 tasse crème fouettée
¼ tasse de sucre
12 guimauves
6 gouttes d'essence d'amande Familex
1 chop. d'eau bouillante
½ tasse d'amandes blanchies et hachées
12 dattes

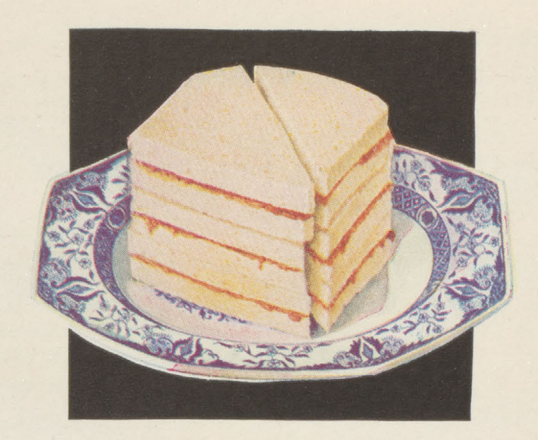
Ebouillantez la gelée; faites refroidir et fouettez jusqu'à consistance mousseuse assez ferme; ajoutez-y la crème, le sucre, les guimauves, les dattes, les amandes coupées en petits morceaux, l'essence. Versez dans un moule rincé à l'eau froide; laissez prendre. Démoulez; servez par tranches ou en entier, décorez de crème fouettée.

Beignets aux ananas

½ tasse de farine Monarch
1 c. à thé de poudre à pâte Familex
½ ananas ou 6 à 8 tranches d'ananas en conserves
1 c. à tab. de sucre
2 oeufs
¼ c. à thé de sel
un peu de lait

Tamisez la farine, la poudre, le sucre et le sel. Ajoutez les oeufs battus au lait, et mélangez-les aux ingrédients secs. Ecrasez ou râpez l'ananas, ajoutez-le à la pâte. Faites cuire par petites cuillerées, en pleine friture.

MEMORANDUM



SANDWICHS

Sandwichs au fromage

(a) Fromage à la crème réduit avec le catsup aux tomates entre deux tranches très minces de pain bis.

(b) Fromage Pimento entre deux tranches minces de pain aux raisins et noix.

(c) Fromage à la crème réduit avec la crème douce et combiné avec des noix de Grenoble hachées entre deux tranches de pain minces à l'orange.

(d) Fromage Gruyère tranché mince entre deux morceaux de pain aux noix.

(e) Fromage à la crème entre deux tranches de pain brun beurrées de marmelade à l'orange ou aux ananas.

Sandwichs au poulet

(a) Tranches de blanc de poulet entre deux morceaux de pain très mince beurrés et saupoudrés de cresson.

(b) Salade de poulet entre deux tranches de pain bien beurrées.

(c) Mousse au poulet entre deux tranches très minces de pain brun.

(d) Poulet à la King entre deux tranches de pain bis.

(e) Poulet en aspic tranché entre deux tranches de pain aux noix beurrées.

Sandwichs au jambon

Comme Sandwichs au poulet, autant que possible.

Sandwichs aux oeufs

(a) Oeufs durs hachés entre deux tranches de pain bis très minces beurrées de mayonnaise.

(b) Oeufs durs entre deux tranches de pain de blé entier beurrées de graisse de bacon.

(c) Sandwichs aux oeufs durs en salade entre deux tranches de pain de seigle.

(d) Parties égales d'oeufs durs hachés avec jambon entre deux tranches de pain beurrées.

ASSAISONNEMENTS:

SEL D'OIGNON, boîte de 4½ oz. .25.
SEL DE CELERI, boîte de 5 oz. .25.
POIVRE DE CELERI, boîte de 3 oz. .25.







Excellente **HUILE D'OLIVE** française, d'une saveur délicieuse et d'une pureté garantie: en bouteille de 8 oz. .45, — en bouteille de 16 oz. .75.

MOUTARDE PREPAREE

En verre de 9 oz. .20,—en pot de 13 oz. .25.

Des Mesures Exactes

POUR obtenir de bons résultats, une mesure exacte est absolument nécessaire. Il faut donc employer les utensiles indiqués et les méthodes précises.

Utensiles pour Mesurer:

Tasse—Employez une tasse graduée de 8 onces, indiquant les quarts, les tiers et la moitié. Si possible ayez une tasse qui indique également la pleine mesure à niveau, pour les ingrédients secs, et une autre en verre qui indique la pleine mesure à une ligne marquée sous le niveau, pour les ingrédients liquides.

Spatule ou Couteau Plat—Employez le côté plat d'un couteau pour niveler les mesures d'ingrédients secs.

Cuillères—Employez une série de cuillères graduées variant en mesures de ¼ de cuillérée à thé à 1 cuillérée à tab.

3 cuillérées à thé rases = 1 cuillérée à tab.
16 cuillérées à tab. rases = 1 tasse rase

COMMENT MESURER—IMPORTANT!

Farine—Tamisez une fois, puis videz, par larges cuillérées, dans la tasse graduée, selon la mesure; n'entassez pas, mais nivelez avec le côté plat d'un couteau ou spatule. Ou encore, mesurez la farine par cuillérées rases.

Liquides—Placez la tasse sur la table, remplissez-la à la marque indiquée. Ceci comprend les liquides gras ou huiles.

Ingrédients secs en Poudre—Mêlez complètement, puis mesurez ensuite de la même manière que la farine. (Il n'est pas nécessaire de tamiser autre chose que la farine, avant de mesurer).

Matières Grasses Solides—Entassez fermement dans une cuillère, et nivelez ensuite avec un couteau ou une spatule. Pour de plus grandes quantités, vous pouvez aussi mesurer dans l'eau. Pour mesurer ½ tasse de matières grasses solides, par exemple, remplissez d'eau froide la moitié de la tasse; mettez ensuite dans cette tasse les morceaux de matières grasses solides jusqu'à ce que l'eau atteigne la marque indiquée pour une tasse complète (tout le gras reste au fond de l'eau). Egouttez l'eau et faites sécher les matières grasses sur un papier absorbant. Il restera alors ½ tasse exactement de matières grasses solides. Pour ⅓ de tasse, remplissez d'eau froide les ⅔ de la tasse; pour ¼ de tasse, remplissez d'eau froide les ¾ de la tasse, avant d'y déposer les matières grasses. Pour 1 tasse de matières grasses, répétez la mesure d'une demi-tasse.

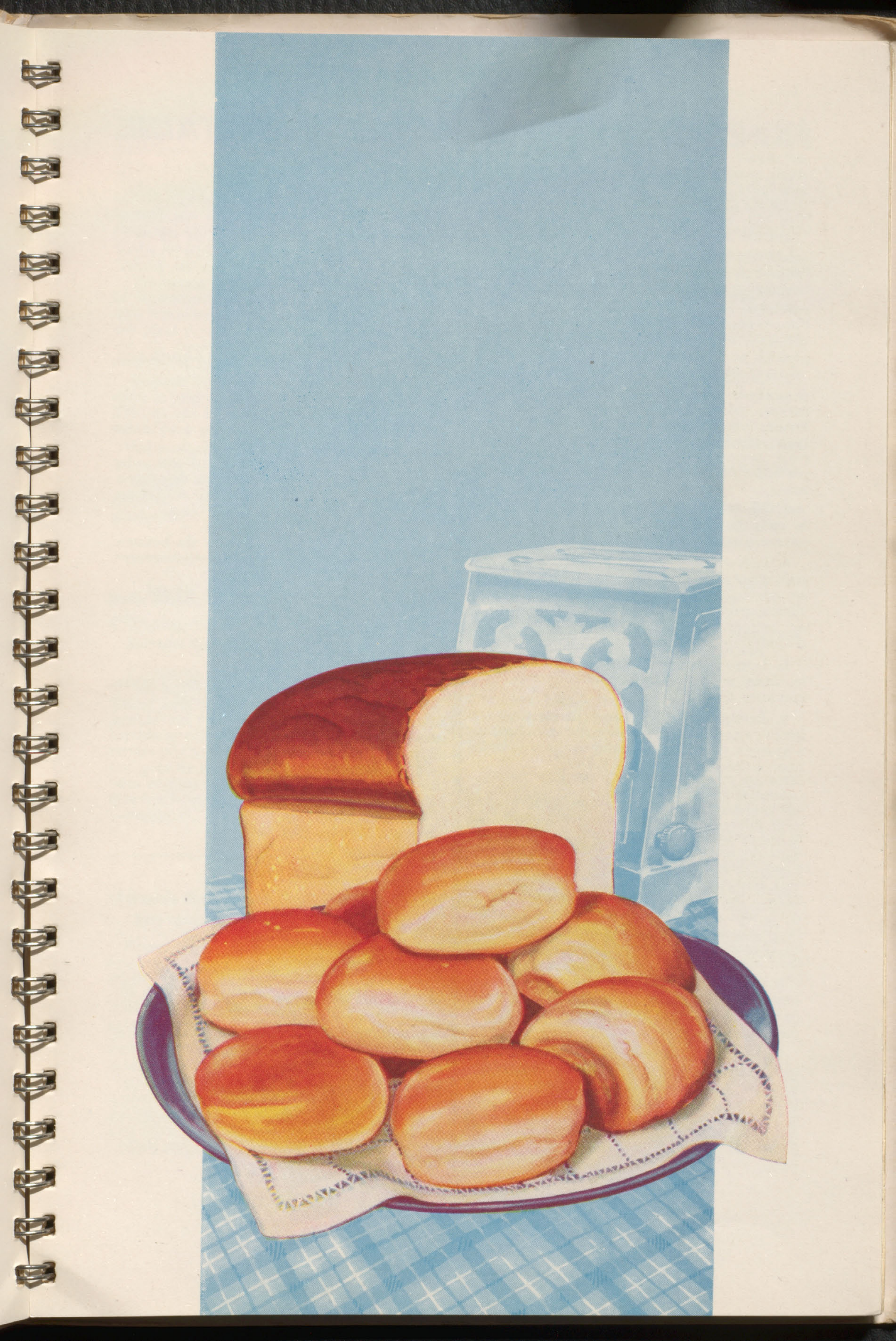
TEMPERATURES DE FOURNEAU

Lent.........250° à 325° F. (Assez chaud pour brunir une cuillérée de farine bien délicatement, en cinq minutes).

Modéré......350° à 375° F. (Assez chaud pour dorer une cuillérée de farine en cinq minutes).

Chaud.......400° à 450° F. (Assez chaud pour brunir une cuillérée de farine en cinq minutes).

Très chaud...450° et plus. (Assez chaud pour brunir très foncée une cuillérée de farine en trois minutes ou moins).



PAINS AU LEVAIN SIMPLES ET DE FANTAISIE

Il y a plusieurs bonnes méthodes de faire du pain—les plus importantes sont indiquées en détail dans ce chapitre, après les quelques instructions générales données ci-dessous.

Les suggestions suivantes s'appliquent à tous les mélanges de levain:

1. Employez la Farine Maple Leaf (préparée par les meuniers de la Monarch Pastry Flour) pour les pains au levain—c'est une véritable farine à pain faite avec le blé le plus fin et le plus uniforme.

2. Employez une bonne qualité de levain comprimé, sec, ou de votre propre fabrication. Si vous faites souvent du pain au levain, vous pouvez préparer votre propre levain liquide et le conserver dans un endroit frais, hermétiquement couvert. Vous pourrez alors faire du pain facilement et rapidement.

3. Ne laissez jamais monter le levain, ou le mélange contenant le levain, à une température plus que tiède, avant la cuisson.

4. Lorsque vous employez du lait dans un pain à levain, faites-le bouillir avant de vous en servir, pour empêcher que le pain ne sûrisse trop vite; assurez-vous que le liquide est refroidi à une température tiède avant d'ajouter le levain.

5. Lorsque vous préparez le levain, faites-le dans une chambre chaude exempte de courants d'air.

6. Lorsque vous préparez le mélange de levain, que vous pouvez faire sur une planche, n'ajoutez pas plus de farine qu'il n'en faut pour empêcher la pâte de coller.

7. Mettez l'"éponge" et la pâte dans un grand bol que vous pourrez placer facilement dans une grande casserole avec couvercle; le bol contenant la pâte peut alors être mis dans un vaisseau d'eau chaude dans un four à peine chaud, pour la période de fermentation —la température devant être conservée très égale. Surveillez de près l'"éponge" ou la pâte, afin qu'elle ne lève pas trop. Evitez la formation d'une croûte dure sur la pâte en l'humectant de beurre fondu, la couvrant bien ensuite pour la levée.

8. Faites cuire à l'exacte température indiquée, en plaçant vos pains dans le four, de manière à ce qu'ils se dorent aussi également que possible.

9. Pour vous assurer que le pain est bien cuit, renversez-le sur une planche en métal; frappez légèrement sous le plat. Si le pain est bien cuit, cela donnera un son creux. Le pain au levain doit être bien refroidi avant d'être mis de côté, et il faut laisser un peu d'air pénétrer dans la boîte à pain.

Pain blanc

(Eponge et pâte préparées la veille avec levain sec)

Faites dissoudre...... **2 c. à tab. de sucre**
dans................ **1 chop. d'eau chaude ou d'eau de pommes de terre**

Laissez refroidir jusqu'à ce que tiède (90°F.)

Ajoutez............. **1 carré de Levain sec**

Laissez reposer jusqu'à ce que le carré de Levain soit très amolli (environ 45 M.)

Faites bouillir........ **3 chop. de lait, d'eau, d'eau de pommes de terre ou d'un mélange de ces trois liquides**
avec................ **2 c. à tab. de beurre ou de "shortening"**
et.................. **2 c. à tab. de sel**

Laissez refroidir jusqu'à ce que tiède (90° F.)

Tamisez, mesurez et faites chauffer........ **2 pintes de Farine Maple Leaf**

Battez bien le "shortening", le liquide et le sel jusqu'à ce que ce mélange soit très léger, puis mêlez avec le levain. Mettez le bol d'"éponge" dans un plat d'eau chaude, dans un endroit où il n'y a pas de courants d'air, et fermez hermétiquement. Laissez ainsi jusqu'à ce que la pâte soit très légère (une nuit est nécessaire).

Incorporez et mêlez, petit à petit, environ..**3½ pintes de Farine Maple Leaf, tamisée et chauffée**

Employez juste assez de farine pour que la pâte se manipule facilement sur une planche à pain, sans coller. (La dernière partie de la farine devra être mêlée à main). Pétrissez la pâte sur une planche légèrement farinée, jusqu'à ce qu'elle devienne souple et élastique au toucher. (La pâte doit faire des bulles, de toutes petites cellules ou bulles, quand on la coupe).

Mettez ensuite la pâte dans une casserole ou dans un plat graissé et chaud assez grand pour contenir le double de cette masse de pâte. Graissez légèrement la surface. Placez dans un plat d'eau chaude, couvrez avec une serviette propre et mettez ensuite le couvercle chauffé sur le plat extérieur. Laissez lever dans un endroit où il n'y a pas de courants d'air, jusqu'à ce que la pâte ait doublé son volume (de 2 à 3 hrs.).

Renversez la pâte sur la planche, pétrissez-la légèrement et formez-la ensuite en pains qui rempliront un peu plus que la moitié des plats préalablement bien graissés, humectez de beurre fondu ou de "shortening" couvrez et placez dans un endroit chaud.

Lorsque la pâte a doublé son volume, faites cuire le pain dans un four modérément chaud, 375° F. (de 50 minutes à 1 heure sont nécessaires pour un pain de dimension ordinaire).

Cette recette fait quatre pains de deux livres.

Vérifiez bien si le pain est cuit, de la manière indiquée dans les instructions générales.

Pain Blanc

("Eponge" et pâte préparées avec Levain Comprimé)

Employez exactement la même méthode et les mêmes proportions que pour le Pain Blanc avec Levain Sec—mais remplacez le Levain sec par le Levain Comprimé. Ce Levain se dissoudra en 15 ou 25 minutes et le temps requis pour faire lever le pain sera à peu près les deux-tiers du temps requis quand vous employez le Levain Sec. (Si le pain doit être fait le matin, employez 2 carrés de Levain Comprimé).

Méthode Rapide de faire du Pain Blanc (en employant le Levain Liquide)

Pour faire deux pains de dimension moyenne:

Tamisez, mesurez et chauffez............**2 Pintes de Farine Maple Leaf**

Mêlez la farine graduellement dans......**1 Pinte de Levain Liquide**

Employez juste assez de farine pour faire une pâte légère qui pourra être manipulée sur une planche légèrement farinée, sans coller; mêlez complètement. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique au toucher. Placez dans un plat graissé chaud pouvant contenir plus que le double de la quantité de pâte actuelle; humectez légèrement de beurre fondu et placez dans un plat d'eau chaude. Couvrez avec une serviette propre et ensuite avec un couvercle chaud. Laissez lever jusqu'à ce que son volume ait doublé (de 1½ h. à 2 hrs. environ).

Renversez la pâte sur une planche, pétrissez-la légèrement et formez-la en deux pains. Placez dans des casseroles graissées, humectez légèrement de beurre fondu ou de "shortening". Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le volume ait doublé (1 heure environ).

Faites cuire de la manière indiquée pour le "Pain Blanc avec Levain Sec."

Pour faire du Levain Liquide:

Laissez tremper......**2 carrés de levain sec**

dans...............**½ tasse d'eau tiède**

Faites une pâte légère avec...............**2 tasses de Farine Maple Leaf**

et..................**de l'eau froide**

Versez et mêlez graduellement dans......**4 pintes d'eau bouillante**

Enlevez du feu et ajoutez.............**1 pinte de pommes de terre pilées**
½ tasse de sel
½ tasse de sucre

Combinez bien le tout, et laissez refroidir jusqu'à ce que tiède (90° F.)

Après que les carrés de levain se sont dissous (45 minutes environ) mêlez le levain avec le mélange de farine et de pommes de terre tièdes; mêlez bien dans un grand bol. Placez dans un plat d'eau chaude, couvrez et laissez lever dans un endroit chaud, où il n'y a pas de courants d'air. Si possible, laissez reposer durant toute une nuit avant de vous en servir. Vous pouvez cependant employer le levain liquide après 4 ou 5 heures. Cette mesure de levain liquide fait 10 à 12 pains et se conservera dans un endroit frais pendant deux semaines.

Pain de Blé Entier

Préparez le pain en employant l'une des méthodes précédemment indiquées, mais ajoutez plus de sucre et de "shortening", au goût, et remplacez la moitié de la mesure de Farine Maple Leaf par de la Farine de Blé Knighthood.

Méthode Rapide de faire du Pain Blanc (En employant le Levain Comprimé)

Faites dissoudre......**2 c. à thé de sucre**

dans................**½ tasse d'eau bouillante**

Faites refroidir jusqu'à ce que tiède (90°F.)

Cassez et ajoutez.....**2 carrés de levain comprimé**

Laissez reposer jusqu'à ce que le levain soit dissous (de 15 à 25 min.)

Faites bouillir........**1 tasse de lait**

Ajoutez.............**1 tasse d'eau bouillante**
2 c. à thé de sel
2 c. à thé de beurre ou de "shortening"

Laissez refroidir jusqu'à ce que tiède (90°F.)

Tamisez et chauffez...**la Farine Maple Leaf**

Mêlez suffisamment de farine dans le mélange de lait pour faire une pâte qui pourra être fouettée sans éclabousser. Ajoutez le mélange de levain et battez bien complètement. Le mélange doit être très souple et élastique lorsque battu.

Mêlez-y assez de farine chaude avec les mains pour former une pâte qui ne collera pas aux doigts.

Renversez sur une planche légèrement farinée et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique. Placez dans un plat chaud graissé pouvant contenir plus que le double du volume de la pâte. Humectez de beurre fondu ou de "shortening" et placez dans un plat d'eau chaude. Couvrez avec une serviette propre, puis avec le couvercle chaud. Placez dans un endroit chaud exempt de courants d'air pour faire doubler le volume (de 2 à 3 heures habituellement). Pétrissez légèrement la pâte sur les bords du plat, couvrez et laissez encore reposer jusqu'à ce que son volume ait doublé (1 à 2 heures environ).

Pétrissez légèrement sur une planche, formez en pains qui rempliront un peu plus que la moitié des plats graissés. Humectez légèrement la surface de beurre fondu ou de "shortening", couvrez, et laissez reposer pour faire doubler son volume.

Faites cuire de la manière indiquée pour le "Pain Blanc au Levain Sec" (Cette méthode n'est pas aussi rapide que celle dans laquelle on emploie le levain liquide).

Pains au Levain Glacés

1. Humectez de lait doux ou de lait de beurre avant de faire cuire.

2. Battez un oeuf et diluez avec de l'eau ou du lait; humectez-en le pain avant de le faire cuire.

3. Faites dissoudre un peu de sucre blanc dans une égale quantité d'eau. Lorsque le pain commence à dorer, humectez-le avec ce sirop.

4. Glacez les petits pains cuits, les brioches, etc., légèrement, avec une glace quelconque, lorsqu'ils sont refroidis. (Voir Glaces).

Petits Pains aux Noix Pacanes

Faites dissoudre......**1 carré de levain comprimé**

dans................**1 tasse d'eau tiède**

Ajoutez.............**1 tasse de pommes de terre pilées refroidies**
1 tasse de sucre

Battez ensemble bien complètement, avec la batteuse rotative. Placez dans un bol, dans un autre plat d'eau chaude; couvrez et laissez lever jusqu'à ce que très léger. (1 heure environ).
Faites fondre et refroidir.............**¾ tasse de beurre et de "shortening"**

Battez jusqu'à ce que très légers...........**4 oeufs**
Ajoutez le beurre, le "shortening" et les oeufs au premier mélange

avec................**1 c. à thé de sel**

Incorporez graduellement, et brassez......**5 à 6 tasses de Farine Maple Leaf tamisée**

Battez la farine avec la batteuse rotative d'abord; puis, lorsque le mélange devient assez épais, servez-vous d'une cuillère en bois ou de vos mains. Ajoutez juste assez de farine pour former une pâte que vous pourrez manipuler facilement sur une planche légèrement farinée; conservez-la assez souple.

Renversez-la et pétrissez-la très très légèrement, puis placez-la dans un plat graissé. Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud exempt de courants d'air, jusqu'à ce que son volume ait doublé—1¾ heure environ.

Renversez sur une planche légèrement farinée et abaissez légèrement, sans pétrir de nouveau, à une épaisseur d'environ ¼ de pouce.

Etendez sur la pâte un mélange d'une tasse de beurre en crème avec 2½ tasses de cassonade brune et 1 c. à tab. de cannelle Familex. Arrosez de raisins de Corinthe lavés et séchés, puis roulez.

Coupez le rouleau en tranches d'un pouce d'épaisseur.

Préparez une grande lèchefrite en y faisant fondre du beurre (généreusement) puis en l'arrosant de 2 ou 3 tasses de cassonade brune et de noix hachées pour la couvrir entièrement.

Placez les petits pains, côté coupé en-dessous, dans la lèchefrite préparée, couvrez et laissez lever jusqu'à ce que le volume ait doublé.

Faites cuire dans un four modérément chaud (375° à 390° F.) de 40 à 45 minutes.

Brioches "Chelsea"

Préparez de la même manière que les Petits Pains Pacanes, employant soit la pâte à petits Pains "Réfrigérateur" ou la pâte à petits Pains Pacanes. Ajoutez plus de cannelle dans le mélange de beurre, de cassonade et de cannelle, qui doit être étendu sur la pâte. Ajoutez des raisins de Corinthe ou des raisins ordinaires. Ne mettez pas de noix, et faites cuire ces petits pains dans un plat bien graissé. Vous pouvez arroser le plat de cassonade, avant d'y placer les petits pains, si vous le désirez.

Petits Pains en Trèfle

(Faits rapidement avec Levain Comprimé)

Faites bouillir ensemble.............**1⅓ tasse de lait**
4 c. à thé de sucre
2 c. à tab. de beurre

Faites refroidir jusqu'à ce que tiède (90° F.)
Cassez et ajoutez au lait.................**1 carré de levain comprimé**

Laissez reposer jusqu'à ce qu'il soit dissous.
Tamisez, chauffez et mesurez.............**2 tasses de Farine Maple Leaf**

Tamisez et mêlez la farine dans le mélange de levain, puis battez jusqu'à ce qu'il y ait plusieurs bulles

Battez jusqu'à ce que la pâte soit légère, et ajoutez..............**1 oeuf**

Mêlez bien.
en ajoutant..........**1 c. à thé de sel**

Tamisez et mêlez avec.**1½ tasse (environ) de Farine Maple Leaf chauffée**

Employez juste assez de farine pour faire une pâte souple qui ne collera pas aux doigts.

Renversez la pâte sur une planche légèrement farinée, pétrissez doucement jusqu'à ce qu'elle soit souple. Placez dans un plat graissé, humectez de beurre fondu, couvrez, et laissez reposer dans un endroit chaud (90° F.) jusqu'à ce que le volume ait doublé.

Prenez des pincées de pâte à peu près de la dimension d'une noix, et roulez chaque morceau légèrement, pour en faire une boule souple. Placez trois de ces boules ensemble dans chaque casserole à brioche graissée. Humectez de beurre fondu, couvrez légèrement, et laissez lever jusqu'à ce que le volume ait doublé.

Faites cuire dans un four chaud, 400° F.

Petits Pains "Réfrigérateur"

Faites tremper.......**1 carré de levain comprimé**
dans...............**½ tasse d'eau tiède**
A...................**1 tasse de pommes de terre pilées**
Ajoutez.............**⅔ tasse de beurre et de "shortening"**
½ tasse de sucre
1 c. à thé de sel
2 oeufs battus
Faites bouillir........**1 tasse de lait**
et faites refroidir jusqu'à ce que tiède (90° F.).
Lorsque le levain est dissous, ajoutez le lait tiède. Mêlez le levain et le lait bien complètement dans le mélange de pommes de terre pilées.
Chauffez et tamisez, puis mesurez.........**7 tasses (environ) de Farine Maple Leaf**

Tamisez et mêlez la farine chaude dans le mélange de levain, de manière à former une pâte modérément dure. (La pâte doit être assez épaisse pour pouvoir la manipuler sur la planche sans qu'elle colle). Pétrissez la pâte sur une planche légèrement farinée, jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Placez-la dans un plat graissé, humectez-en la surface avec du beurre fondu, couvrez et laissez lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que son volume ait doublé. Pétrissez la pâte de nouveau très légèrement et durant très peu de temps, farinant la planche aussi peu que possible.

Placez la pâte dans un plat graissé (le remplissant à moitié seulement) humectez-en la surface de beurre fondu et couvrez très légèrement. Placez la pâte dans le réfrigérateur et faites bien refroidir jusqu'à environ 1½ heure avant que vous ayez besoin des petits pains. Pétrissez occasionnellement dans le plat durant les quelques premiers jours, afin d'empêcher que la pâte ne lève trop.

Pour faire cuire ces petits pains, prenez des pincées de pâte et formez-les en petites boules. Placez les petits pains à un pouce de distance sur une tôle graissée; humectez de beurre fondu, couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le volume ait doublé (1 heure environ). Faites-les cuire ensuite dans un four chaud (400° F.) jusqu'à ce qu'ils soient d'un brun doré. Il faut environ 15 à 20 minutes de cuisson.

Cette pâte est non seulement convenable pour faire de petits pains, mais aussi pour faire de petits gâteaux à café, des brioches Pacanes, etc.

Cette pâte "réfrigérateur" se conservera de 10 jours à deux semaines environ.

Brioches

Faites bouillir........**⅔ tasse de lait**
Faites refroidir jusqu'à ce que tiède (90° F.), puis ajoutez..........**1 carré de Levain comprimé**

Laissez reposer jusqu'à ce que le levain soit dissous.

Chauffez, tamisez, puis mesurez.............**2 tasses de Farine Maple Leaf**

Tamisez de nouveau avec................**4 c. à tab. de sucre à fruit**

Tamisez la farine et le sucre combinés dans le mélange de levain et battez pour bien mêler ensemble. Couvrez bien et laissez reposer dans un endroit chaud (90° F.) jusqu'à ce que le volume ait doublé (45 à 60 minutes environ).

Chauffez, tamisez et mesurez............**2 tasses de Farine Maple Leaf**

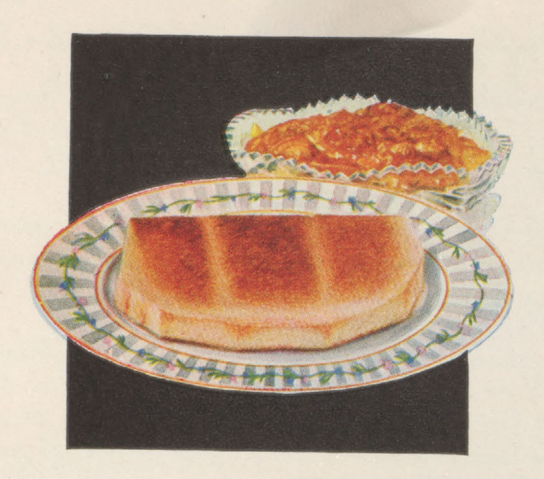
Tamisez de nouveau avec...............**¾ c. à thé de sel**

Coupez très mince....**1 tasse de beurre**
et mêlez avec........**4 oeufs bien battus**

Combinez le levain et le mélange avec les oeufs. Mêlez bien complètement avec les mains, si c'est trop lourd pour une cuillère en bois. (Le mélange doit se briser facilement plutôt qu'être élastique). Placez dans un plat graissé, couvrez légèrement et laissez lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume ait doublé (2 hrs. environ).

Prenez des cuillérées de pâte levée bien soigneusement et versez dans des plats à brioches bien graissés. Ou placez dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'assez ferme pour être manipulée (1 heure environ); abaissez ensuite bien légèrement sur une planche un peu farinée à l'épaisseur désirée, coupez de la forme désirée et placez sur une tôle graissée. Humectez de beurre fondu, couvrez légèrement et laissez reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le volume ait doublé.

Faites cuire dans un four chaud (400° F.) jusqu'à ce qu'elles soient d'un brun doré (de 20 à 25 minutes environ).



Pain à Café Riche

Abaissez sous le rouleau la pâte pour les petits "Pains Pacanes" ou pour petits pains "Réfrigérateur", à environ 1/4 de pouce d'épaisseur avant la dernière levée.

Recouvrez de........**beurre mou**
et arrosez de.........**cassonade brune**

Etendez alternativement sur la pâte une confiture épaisse aux abricots et du pâté d'amandes.

Repliez la pâte des deux côtés, incorporant complètement la confiture et le pâté d'amandes et scellez les bouts bien soigneusement. Le rouleau doit avoir environ 1 pouce d'épaisseur et 5 pouces de largeur, lorsque terminé.

Faites un creux au centre du rouleau et remplissez-le de confitures aux abricots. Humectez la surface exposée de la pâte avec un oeuf bien battu et arrosez de noix blanchies.

Couvrez le pain et laissez-le lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'il ait doublé son volume. Faites cuire dans un four modérément chaud (375° F.) jusqu'à ce qu'il soit doré (de 30 à 35 minutes environ).

Autre pain à café:—La recette pour "Petits Pains Riches "Pacanes" fait une grande quantité de pâte; vous pouvez en employer la moitié pour un simple pain à café.

Abaissez la pâte à 1 pouce d'épaisseur avant la dernière levée et placez dans un plat bien graissé. Humectez généreusement de beurre fondu, arrosez de sucre granulé et de cannelle Familex et (si vous le désirez) de noix hachées. Laissez lever jusqu'à ce que le volume ait doublé puis faites cuire à 375° ou 400° F.

Servez chaud ou froid.

Rôties Modernes

Melba:—Tranchez du pain blanc ou du pain brun très mince. Placez les tranches entre deux refroidisseurs à gâteaux (qui peuvent être tenus ensemble avec une épingle à linge ou attachés). Ceci empêchera les rôties minces de rouler pendant qu'elles sèchent et se dorent dans un four lent, 325° F.

Pain Tiré:—Coupez un pain blanc en deux, sur la longueur. En vous servant de deux fourchettes, déchirez-le en bâtons de 1½ pouce de largeur environ, et de la même épaisseur. Faites sécher et dorer dans un four chaud, 450° F. (Les surfaces dures se colorent très joliment.)

Rôties à L'Orange:—Mêlez de l'écorce d'orange râpée avec un peu de jus et de sucre fin dans le beurre. Etendez sur des rôties chaudes et croustillantes.

Bâtons de pain:—Coupez un pain blanc en tranches de 1/3 de pouce d'épaisseur. Coupez chaque tranche en bandes de 1/3 de pouce de largeur. Faites cuire dans un four chaud, 450° F. jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brûnies de chaque côté.

Rôties au Miel—Mêlez bien le beurre et le miel et étendez sur des rôties chaudes et croustillantes. Faites chauffer de nouveau afin qu'elles absorbent le miel. Servez bien chaudes.

Rôties à la cannelle et au miel—Etendez sur les rôties chaudes du beurre et du miel, puis arrosez de cannelle Familex; remettez-les dans le four afin que le tout se mêle bien. Servez immédiatement.

Rôties au fromage—Battez du fromage râpé ou du fromage jaune avec une crème épaisse. Assaisonnez bien avec du sel, de la moutarde Familex, de la sauce piquante Worcestershire etc., et étendez sur des rôties beurrées très chaudes. Placez dans un four chaud ou sous un gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

IMPORTANT

IL y a des différences essentielles entre la farine à pâtisserie et la farine à pain. La farine à pain est fabriquée avec le blé canadien dur, et la farine à pâtisserie, avec le blé d'hiver d'Ontario.

La farine à pain est riche en gluten, si nécessaire dans la fabrication du pain, mais qui devient un obstacle dans la fabrication des pâtisseries et des gâteaux. La farine à pâtisserie est faible en gluten, et nous donne ainsi des gâteaux plus légers, plus délicats, et des pâtisseries meilleures que ne le ferait la farine à pain.

Plusieurs ménagères emploient la farine à pain (blé canadien dur) parce qu'elles ne connaissent pas la farine à pâtisserie.

Si, jusqu'ici, vous avez commis l'erreur d'employer de la farine de blé dur pour vos pâtisseries et gâteaux, et que vous décidiez maintenant d'utiliser vos mêmes recettes, mais avec de la farine à pâtisserie, vous devrez augmenter un peu la quantité de farine; à chaque tasse de farine à pain, ajoutez 2⅓ cuillérées à table, de farine à pâtisserie. Ce soupçon de farine que vous ajoutez ne doit pas vous empêcher de l'employer, car, n'oubliez pas qu'elle coûte moins cher que la farine à pain, et est plus économique à employer.

En effet, la farine à pâtisserie Monarch requiert moins de "shortening" que la farine à pain, tout en donnant une pâte aussi riche—qualité très appréciable, puisque le "shortening" est un des ingrédients les plus dispendieux.

Il y des farines à pâtisserie meilleur marché que la MONARCH, mais sa qualité supérieure lui vaut bien votre préférence.

Nous employons, dans nos recettes de pain, de la farine Maple Leaf et dans nos recettes de pâtisserie de la farine Monarch parce que nous nous sommes rendu compte à l'expérience que ces deux farines parmi toutes les autres étaient les meilleures et celles qui donnaient, à tous les points de vue, les plus excellents résultats.

Employez la farine MONARCH pour toutes vos recettes qui ne demandent pas de levain.

BISCUITS, MUFFINS, PAINS DE FANTAISIE

Biscuits à Thé Monarch

Tamisez puis mesurez. **2 tasses Farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **4 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
⅓ c. à thé de sel

Ecrasez bien......... **2 à 3 c. à tab. de "shortening" ou de beurre et de "shortening"**

Mêlez légèrement en une pâte souple avec.. **⅔ tasse (environ) de lait**

Renversez la pâte sur une planche légèrement farinée. (Elle doit être souple et légère, mais non collante). Pétrissez légèrement durant environ 10 secondes. Abaissez à ¾ de pouce d'épaisseur. Formez avec un coupeur fariné. Faites cuire sur une tôle à pâtisserie bien graissée dans un four chaud (450° F.) jusqu'à ce que légèrement brunie (de 12 à 15 minutes).

Shortcake

Tamisez, puis mesurez............. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **4 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
½ c. à thé de sel

Hachez bien fin...... **⅓ tasse de beurre ou de "shortening"**

Mêlez légèrement en une pâte souple avec.. **⅔ tasse (environ) de lait**

Un oeuf battu peut remplacer une partie du lait, si vous le désirez.

Renversez la pâte sur une planche légèrement farinée. (Elle doit être souple et légère mais non collante.) Pétrissez légèrement durant 10 secondes seulement. Abaissez avec le rouleau à ⅓ de pouce d'épaisseur, et formez avec un grand coupeur fariné.

Etendez sur la moitié des biscuits du beurre fondu et couvrez avec la deuxième moitié des biscuits. Faites cuire sur une tôle bien graissée dans un four chaud (425° F.) jusqu'à ce que bruni.

Coupez en deux et beurrez; remplissez et couvrez d'un mélange crêmé savoureux; ou employez des fruits sucrés frais ou en conserves, et servez avec une garniture de crème fouettée.

Biscuits "Club-Sandwich"

Tamisez, puis mesurez. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **4 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
½ c. à thé de sel

Hâchez fin.......... **3 c. à tab. de "Shortening"**

Mêlez légèrement en une pâte souple avec.. **⅔ tasse (environ) de jus de tomate**

Renversez la pâte sur une planche légèrement farinée. (La pâte doit être souple et légère, mais non collante). Pétrissez légèrement durant 10 secondes.

Aplanissez ou roulez la pâte à ⅜ de pouce d'épaisseur. Formez avec un coupeur fariné. Placez une mince tranche de fromage sur la moitié des biscuits et couvrez avec la deuxième moitié des biscuits. Placez une mince tranche de bacon autour de chaque biscuit avec un cure-dent.

Faites cuire sur une tôle bien graissée dans un four chaud (450° F.) jusqu'à ce que bruni légèrement, et jusqu'à ce que le bacon soit croustillant (environ 15 minutes).

Si vous voulez vous en servir pour rafraîchissements, faites les biscuits bien petits. Pour un dîner ou un souper, faîtes des biscuits de 2 pouces de diamètre.

Biscuits aux Raisins

1 tasse de cassonade
1 oeuf
2 c. à tab. de lait sûr
1 c. à tab. de Poudre à Pâte Familex
½ tasse de beurre ou. ¼ beurre et ¼ "shortening"
½ c. à thé de Soda
1 tasse de raisins hachés
1½ tasse de farine Monarch
¼ c. à thé de muscade Familex
¼ c. à thé de Gingembre Familex
¼ c. à thé de Cannelle Familex
1 cuil. à thé de Vanille Familex

Démêlez le sucre, le beurre et l'oeuf. Ajoutez la farine, le raisin, les épices et la Poudre à Pâte dans la farine. Mêlez bien ceci et ajoutez le Soda dissous dans le lait. Ajoutez la Vanille et déposez par cuillérées sur une tôle beurrée et faites cuire dans un four chaud.

Boulettes de Pâte "Dumpling"

Abaissez à ⅙ de po. d'épaisseur .... **de la pâte à biscuit Monarch**

Coupez en quatre carrés

Au centre de chaque carré, placez....... **1 cuillerée de Sauce Chili, de gelée au raisin, à la menthe ou un pruneau cuit**

Pliez la pâte à la manière enveloppe, pour inclure le fruit etc. . . complètement. Scellez soigneusement.

Faites cuire à la vapeur au-dessus d'une bouilloire double, durant 30 à 40 minutes. Ou versez dans un ragoût non épaissi. Couvrez la casserole et faites bouillir sans lever le couvercle, durant 25 minutes. Vous pouvez aussi faire cuire dans un four chaud, 450° F. pour des Boulettes de Pâte faites avec la Monarch. Temps requis de 15 à 20 minutes.

Servez les "Dumplings" aussitôt qu'ils sont cuits.

Riches "Scones" à la crème sûre

Tamisez, puis mesurez. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **2 c. à thé Poudre à pâte Familex**
¼ tasse de sucre
⅓ c. à thé soda à pâte
½ c. à thé de sel

Hachez bien fin ...... **⅓ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**

Mêlez bien avec...... **¼ tasse de raisins de Corinthe lavés et séchés**

Battez légèrement.... **1 jaune d'oeuf**

Ajoutez............. **⅝ tasse (environ) de crème sûre épaisse**

Mêlez le liquide légèrement avec les ingrédients secs de manière à former une pâte souple. Renversez sur une planche légèrement farinée et pétrissez légèrement durant 10 secondes environ. Abaissez avec le rouleau à ½ pouce d'épaisseur. Formez en ronds d'environ 6 pouces. Taillez en quarts.

Faites cuire dans un four chaud (425° à 450° F.) durant 15 à 18 minutes.

Muffins "Familex"

Tamisez, puis mesurez. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **3½ c. à thé de Poudre à pâte Familex**
½ c. à thé de sel
3 c. à tab. de sucre

Battez jusqu'à ce que très léger............ **1 oeuf**

Ajoutez............. **3 c. à tab. de "shortening" fondu**
⅞ tasse de lait

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y les ingrédients liquides, tout ensemble. Mêlez en brassant le moins possible. (Il est préferable de laisser la pâte dure que de la mêler jusqu'à ce qu'elle soit légère).

Remplissez aux deux-tiers vos moules à muffins bien graissés.

Faites cuire dans un four modérément chaud (400° F.) durant 20 à 25 minutes.

Riches Muffins Blancs

Tamisez, puis mesurez. **2 tasses de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **⅓ tasse de sucre**
½ c. à thé de sel
3½ c. à thé de poudre à pâte Familex

Battez légèrement.... **1 oeuf**

Ajoutez............. **⅔ tasse de lait**

et.................. **⅓ tasse de beurre fondu ou de "shortening"**

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y les liquides, tout ensemble; mêlez en brassant le moins possible.

et ajoutez........... **½ c. à thé de Vanille Familex**

Remplissez aux deux-tiers les moules à brioches graissés ou les gobelets de papier dentelé.

Faites cuire dans un four modérément chaud (375° F.) durant 20 à 30 minutes, selon la dimension des moules. (Ce mélange peut être combiné pour des Butter Cakes. Vous les trouverez un peu différents et même meilleurs, si les muffins sont servis froids).

Muffins à la farine de maïs

Tamisez puis mesurez . 1 tasse Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................ 3½ c. à thé Poudre à Pâte Familex
½ c. à thé de sel
¼ tasse de sucre

Mêlez avec.......... 1 tasse Farine de Maïs Bob-O-Link

Battez jusqu'à ce que très légers........... 2 oeufs

Ajoutez............ ⅞ tasse de lait

et.................. ¼ tasse de beurre fondu ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y les ingrédients liquides tout ensemble. Mêlez en brassant le moins possible. Remplissez aux deux-tiers les moules à muffins graissés.

Faites cuire immédiatement dans un four chaud (425° F.) durant 20 à 25 minutes. Servez chauds.

Cette pâte peut être cuite à 400° F. dans un plat creux graissé, durant 25 à 30 minutes et tranchée pour servir.

Riches Muffins au Son

Tamisez, puis mesurez. 2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................ 3½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex
⅔ c. à thé de sel

Mêlez avec.......... ¾ tasse de cassonade
1½ tasse de Son "Maple Leaf"

Battez jusqu'à ce que léger................ 1 oeuf

et mêlez avec........ 3 c. à tab. de mélasse
1 tasse de lait
⅓ tasse de beurre fondu ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y les liquides tout ensemble. Mêlez en brassant le moins possible.

Remplissez aux deux-tiers les moules à muffins graissés et farinés, puis faites cuire dans un four chaud (400° F.) durant environ 25 minutes. Ces Muffins sont délicieux également si vous ajoutez ¾ tasse de dattes hachées et ½ tasse de noix hachées aux ingrédients secs avant d'y verser les liquides.

Muffins au Poulet

Tamisez, puis mesurez. 1⅔ tasse Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................ 2½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex
¼ c. à thé de sel

Mêlez avec.......... ½ tasse de poulet cuit coupé en dés
2 c. à tab. de noix hachées
2 c. à tab. de bacon cuit

Battez jusqu'à ce que léger................ 1 oeuf

et mêlez avec........ ⅔ tasse de lait
3 c. à tab. de beurre fondu ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y les liquides tout ensemble. Mêlez bien en brassant le moins possible.

Remplissez aux ⅔ les moules à muffins graissés avec ce mélange.

Faites cuire dans un four chaud (425° F. environ 20 à 25 minutes).

Pour servir, coupez les muffins chauds en deux et beurrez-les généreusement.

Johnny Cake

Crêmez jusqu'à ce que très souple.......... ¼ tasse de beurre

Mêlez graduellement avec................ 1 tasse sucre granulé

Crèmez jusqu'à ce que très légers et souples.

Mêlez complètement avec................ 2 oeufs bien battus

Tamisez puis mesurez . 1 tasse Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................ 3 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
et un peu de sel, si nécessaire

Mêlez bien avec...... 1 tasse de farine de maïs "Bob-O-Link"

Faites dissoudre...... 2 cubes de bouillon ou 2 c. à thé d'extrait de viande

dans................ 2 c. à tab. d'eau bouillante

Ajoutez............. 1 tasse de lait

Ajoutez les ingrédients secs au mélange de beurre, de sucre et d'oeufs alternativement avec le lait aromatisé.

Faites cuire dans un plat creux graissé dans un four modérément chaud (375° F.) durant 30 à 40 minutes.

Remarque: l'emploi de cubes ou d'extrait de viande est facultatif.

Variétés Diverses:

Aux Fruits Frais: Ajoutez ½ tasse de framboises, de cerises ou de bleuets lavés et séchés aux ingrédients secs, avant d'y inclure les ingrédients liquides.

Aux Fruits: Ajoutez ½ tasse de raisins lavés et séchés, de dattes ou de figues, aux ingrédients secs, avant d'inclure les liquides.

Aux Fruits Mélangés: Ajoutez ⅓ tasse de raisins, d'ananas, de cerises et de noix blanchies hachées aux ingrédients secs avant d'inclure les liquides.

Aux Noix: Ajoutez ½ tasse de noix hachées aux ingrédients secs avant d'y ajouter les ingrédients liquides.

Pain aux Dattes

Coupez finement.....**1 tasse de dattes dont les noyaux sont enlevés**

Arrosez de..........**1 c. à thé de soda à pâte**

et versez............**¾ tasse d'eau bouillante**

Faites refroidir légèrement puis ajoutez....**⅔ tasse de cassonade**
1 oeuf battu
2 c. à tab. de beurre fondu ou de "shortening"

Tamisez, puis mesurez.**1½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec...............**¾ c. à thé de sel**
¾ c. à thé de cannelle Familex

Tamisez les ingrédients secs dans le premier mélange, en mêlant bien.

Versez dans un plat à pain bien graissé et fariné et faites cuire dans un four plutôt lent (325° F.) durant 1 heure.

Note: ¾ tasse de noix hachées peuvent être ajoutées avec la farine.

Une c. à thé de Vanille Familex peut remplacer la cannelle, si vous le désirez.

Pain de son entier aux Amandes

Tamisez ensemble....**4 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
⅔ tasse de sucre
1 c. à thé de cannelle Familex
1 c. à thé de sel

Mêlez bien avec......**3 tasses de Farine de Blé Knighthood**

Faites sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunies...**1 tasse de Noix "Walnut"**

dans................**2 c. à tab. de beurre**

Hachez les noix assez gros, faites refroidir et ajoutez aux ingrédients secs.

Battez jusqu'à ce que léger................**1 oeuf**

Ajoutez.............**1½ tasse de lait**

et...................**2 c. à tab. de beurre fondu**

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y le liquide tout ensemble. Mêlez bien les deux mélanges en brassant le moins possible. Versez dans une casserole à pain bien graissée et laissez reposer pendant une demi-heure.

Faites cuire ensuite dans un four modéré (350° F.) durant 1 heure.

Les noix brunies donnent à ce pain une saveur toute particulière et le pain peut se conserver remarquablement bien.

Pain au café aux noix et aux ananas

Tamisez, puis mesurez.**1 tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**½ c. à thé de sel**
3½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex

Mêlez bien avec......**6 c. à tab. de cassonade**
1 tasse de Farine de Blé Knighthood

Battez jusqu'à ce que léger................**1 oeuf**

et mêlez avec........**1 tasse de lait**
¼ tasse de beurre fondu ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y le liquide tout ensemble. Mêlez bien pour en faire une pâte puis versez dans un plat bien graissé.

Faites égoutter......1 boîte d'ananas No 2

Placez l'ananas sur la surface de la pâte.

Mêlez..............⅓ tasse de noix hachées
½ tasse de cassonade
1 c. à thé de cannelle Familex

et étendez sur la surface. Coupez en morceaux et placez dessus ¼ tasse de beurre

Faites cuire le pain en dimensions de 8 x 13 pouces dans un fourneau modérément chaud, 375° F. durant environ 30 à 40 minutes.

Pour obtenir une délicieuse variété de ce pain au café, vous pouvez employer des pêches hachées ou des abricots cuits et hachés avec des amandes hachées, pour remplacer l'ananas et les noix.

Servez le pain au café à l'ananas, aux pêches ou aux abricots chaud et bien beurré pour des déjeûners spéciaux, des thés ou comme simple dessert.

Pain de blé entier aux canneberges

Tamisez, puis mesurez.2¼ tasses de Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................5 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
¾ c. à thé de sel
⅔ tasse de sucre

Ajoutez et mêlez bien .1 tasse de Farine de Blé Knighthood
1½ tasse de canneberges crues hachées
½ tasse de noix

Battez jusqu'à ce que léger................1 oeuf

et mêlez avec........⅔ tasse d'eau
⅓ tasse de beurre fondu ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y le liquide tout ensemble. Combinez bien les deux mélanges en une pâte souple. Versez le mélange dans une casserole à pain bien graissée, et faites cuire dans un four modérément chaud, 375° F. durant 50 minutes pour une casserole de 6 x 9 pouces environ.

Servez le pain chaud ou froid.

Pain Graham à la Mélasse et aux Noix

Tamisez puis mesurez.1 tasse de Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
⅔ c. à thé de sel
¾ c. à thé de soda à pâte

Mêlez avec..........1 tasse Farine de Blé Knighthood
½ tasse de cassonade
¼ tasse de noix hachées
¼ tasse de raisins ou de dattes hachées
¼ tasse de pelures d'oranges hachées

Battez bien..........1 oeuf

et mêlez avec........¼ tasse de mélasse
⅞ tasse de lait sûr
3 c. à tab. de beurre fondu ou de shortening

Faites un trou dans les ingrédients secs et versez-y le liquide, tout ensemble, mêlant le tout en brassant le moins possible. Versez dans un plat à pain bien graissé et laissez reposer pendant 20 minutes.

Faites cuire dans un four lent 325° F. (environ 40 minutes pour 2 petits pains, plus longtemps pour un gros).

Pain aux Figues et aux Noix

Arrosez............1 tasse de figues hachées

avec................1 c. à thé de soda à pâte

Ajoutez et mêlez avec.2 c. à tab. de beurre ou de "shortening"

et....................¾ tasse d'eau bouillante

Laissez reposer jusqu'à ce que refroidi.

Dans...............2 oeufs battus

mêlez..............¾ tasse de cassonade

Ajoutez les oeufs et le sucre au mélange de figues refroidi et mêlez bien.

Tamisez, puis mesurez.1½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................½ c. à thé de sel

Tamisez et mêlez la farine avec le mélange de figues, ajoutant............¾ tasse de noix hachées

Versez dans un plat à pain bien graissé et faites cuire dans un four modéré, 350° F. durant 45 minutes pour deux petits pains et plus longtemps pour un gros pain.

Pain de son aux Abricots

Couvrez.............1 tasse d'abricots secs

avec.................1 tasse d'eau bouillante

Laissez reposer environ 25 minutes, puis égouttez et hachez les abricots.

Crèmez.............3 c. à tab. de beurre ou de "shortening"

et mêlez complètement avec................1 oeuf (bien battu)
⅓ de tasse de sucre

ajoutant également...les abricots coupés (préparés comme indiqué ci-dessus)

Tamisez, puis mesurez.2 tasses de Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................½ c. à thé de soda à pâte
3 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
½ c. à thé de sel
¼ de c. à thé de muscade Familex

Brassez le mélange de farine complètement avec................1 tasse de son Maple Leaf
½ tasse de noix hachées

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange alternativement avec................1⅛ tasse de lait sûr épais

mêlant bien après chaque addition.

Versez dans un plat à pain bien graissé, et faites cuire dans un four modéré, 350° F. durant 45 à 50 minutes.

Crêpes

Tamisez puis mesurez .2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau avec................4 ou 3½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex
½ c. à thé de sel

Battez..............1 ou 2 oeufs

Ajoutez............1¾ tasse de lait (plus, si vous le désirez)
¼ tasse de beurre ou de "shortening"

Faites un trou dans les ingrédients secs et mêlez-y graduellement les ingrédients liquides. Brassez pour former une pâte légère, employant suffisamment de liquide pour faire un mélange assez constituant. (Si vous n'employez qu'un oeuf, il faudra ajouter du lait et la quantité de Poudre à Pâte devra être augmentée).

Versez par cuillerée sur une poêle chaude graissée, ou sur une poêle non graissée, selon le cas. Faites cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent et se brisent sur le côté supérieur; retournez et faites brunir sur l'autre côté, graissant la poêle de nouveau si nécessaire.

Servez chaud comme dessert avec du beurre et du miel, ou du sirop d'érable, des confitures, de la gelée, de la marmelade, du sucre d'érable, du jus de citron et du sucre, etc. Ou bien servez comme mets principal avec de la saucisse ou du bacon, une viande ou du poisson en crème, etc.

Note No 1—Vous pouvez remplacer le lait doux par du lait sûr dans lequel cas la poudre à pâte devra être remplacée par 1 c. à tab. de soda à pâte et le lait augmenté à 2 tasses. Le lait doux ou sûr peut aussi être remplacé par du jus de tomate.

Note No 2—Si les crêpes sont servies comme dessert, 2 c. à tab. de sucre peuvent être tamisées avec les ingrédients secs.

Pouding Yorkshire

Tamisez puis mesurez 2 **tasses Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................½ **c. à thé de sel**
Battez très légers.....**3 oeufs**
et ajoutez...........**2 tasses de lait**

Mêlez les oeufs et le lait doucement dans la farine. Battez le mélange avec une batteuse rotative durant 2 minutes.

Faites chauffer une quantité généreuse de corps gras dans un plat creux et versez-y la pâte à 1 pouce d'épaisseur. Faites cuire immédiatement dans un four chaud. Arrosez souvent avec un corps gras chaud après que le mélange aura bien levé, et faites cuire jusqu'à ce qu'une croûte se forme et soit bien brunie. Coupez en carrés et servez immédiatement avec du boeuf rôti.

Gaufres

Tamisez puis mesurez .2 **tasses de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................**2½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
½ c. à thé de sel
de 4 à 8 c. à tab. de sucre (lorsque convenable)
Battez complètement .**3 jaunes d'oeufs**
Ajoutez.............**1 tasse de lait**
⅔ tasse de beurre fondu ou de "shortening"

Brassez les ingrédients liquides doucement dans les ingrédients secs pour en faire une pâte souple.

Battez jusqu'à ce que durs, mais non secs, 3 blancs d'oeufs.

Incorporez les blancs d'oeufs légèrement mais complètement dans la pâte. Placez une cuillerée de pâte dans chaque section du gril à gaufres et une au centre. (Graissez le gril pour la première gaufre seulement).

Faites cuire jusqu'à ce que brunie et servez immédiatement.

Comme mets principal servez des gaufres non sucrées avec un mélange savoureux de sauce à la crème. Comme dessert, servez des gaufres sucrées avec du beurre et du sirop d'érable, du miel, du jus de citron et du sucre, de la crème glacée et de la sauce au caramel ou au chocolat, etc.

Popovers

Tamisez, puis mesurez.**1 tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec...............**¼ c. à thé de sel**
Battez légèrement....**1 oeuf**
et ajoutez...........**1 tasse de lait**
Mêlez le lait et l'oeuf doucement dans la farine.
Ajoutez.............**⅓ c. à thé d'huile à salade ou de "shortening" fondu**

Battez ce mélange 2 minutes avec une batteuse rotative. Versez immédiatement dans des petits plats à cossetarde chauds et graissés ou dans des moules à muffins; ne les remplissez qu'à moitié.

Placez dans un fourneau chaud (450° F.). Après 20 minutes, diminuez la température à 375°, modérément chaud, et faites cuire jusqu'à ce que les popovers soient légers à soulever (environ 15 minutes de plus). Servez les popovers chauds, avec du beurre ou du miel, du sirop d'érable, des confitures, de la gelée ou de la marmelade. Ou bien coupez-les en deux et remplissez de viande, de poisson ou de légumes en crème.

CONNAISSANCES ESSENTIELLES RELATIVES À LA PÂTISSERIE

Températures de cuisson

Tartes au Flan: Mettez dans un four chaud de 425° à 450° F. Après 10 à 12 minutes, abaissez la température à 325° F. (four plutôt doux). Cuisez jusqu'à ce que le flan soit ferme.

Tartes de Fruits à L'Anglaise: Mettez dans un four chaud de 450° F. pour dorer la pâte (environ 10 minutes). Abaissez la chaleur à 350° F. et continuez la cuisson jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Si la pâte brunit trop vite, couvrez d'un papier épais.

Tartes aux Fruits Frais: Mettez la tarte dans un four chaud, 425° F.; quand la pâte est dorée, abaissez la chaleur à 375° F. et cuisez jusqu'à ce que les fruits soient tendres. La durée totale de la cuisson est d'environ 40 minutes.

Tartes aux Fruits Cuits: Même procédé que pour les pâtés à la viande.

Pâtés à la Viande (Garniture Déjà Cuite): Mettez le pâté dans un four chaud 450° F. et cuisez jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Il est préférable que la garniture soit chaude quand on la verse dans la pâte.

Croûtes de Tartes: Placez dans un four très chaud, 475° à 500° F. Quand la croûte est dorée, abaissez légèrement la température.

Pâte tôt-faite

Tamisez, puis mesurez **3¼ tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**1 c. thé de sel**

Refroidissez si possible.

Mesurez et refroidissez également...........**1 tasse shortening ou shortening et beurre**

Incorporez la moitié du corps gras à la farine en le coupant finement. Ajoutez et coupez grossièrement le reste du corps gras.

Humectez la préparation avec............**de l'eau froide**

opérant le mélange bien délicatement, et employant juste la quantité d'eau nécessaire pour que la pâte soit bien liée sans être humide. Mettez au froid, ou employez immédiatement, si nécessaire.

(Si on le désire, le corps gras peut s'incorporer à la farine en travaillant rapidement avec le bout des doigts après s'être passé les mains à l'eau froide. Cette méthode nous donne une pâte moins légère et un peu plus compacte, mais cependant très convenable pour plusieurs emplois.)

Pâte "Infaillible"

Tamisez, puis mesurez **3¼ tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**1 c. thé sel**

et, si on le désire.....**½ c. thé poudre à pâte Familex**

Mettez au froid.

Mesurez et refroidissez **1 tasse shortening ou shortening et beurre**

Coupez le corps gras dans la farine jusqu'à ce qu'il soit réduit à la grosseur de petits pois. Mettez de côté ⅙ de ce mélange de gras-farine.

A ce qui reste, ajoutez .**de l'eau froide**

juste assez pour que la pâte se tienne en boule. Etendez avec le rouleau à pâte sur une planche ou une toile à pâtisserie légèrement farinée, à ¼ de pouce d'épaisseur. Saupoudrez ce feuillet de pâte avec la moitié du mélange mis de côté. Pliez la pâte de manière à introduire le plus d'air possible. Etendez de nouveau à ¼ de pouce d'épaisseur. Saupoudrez avec le reste du mélange gras-farine, et pliez. Mettez au froid, ou utilisez immédiatement, si on le désire.



Pâte Mi-Feuilletée

Tamisez, puis mesurez **3 tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**1 c. thé de sel**

Mettez au froid.

Mesurez............**1 tasse shortening ou shortening et beurre**

Faites refroidir la moitié du corps gras (si on emploie demi-quantité de beurre, le refroidir aussi). Incorporez à la farine le reste du corps gras en le coupant finement. Humectez la préparation avec............**de l'eau froide** mêlez délicatement et en employer juste ce qu'il faut pour que la pâte se tienne en boule.

Roulez la pâte sur une planche ou une toile à pâtisserie légèrement farinée, à ¼ de pouce d'épaisseur. Prennez la moitié du corps gras (qui a été épargnée) étendez-la sur la pâte, arrosez d'un peu de farine et repliez pour inclure autant d'air que possible. Roulez de nouveau à ¼ de po. d'épaisseur, humectez avec le reste du corps gras, arrosez de farine et repliez encore. Enveloppez et laissez refroidir jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Pâte feuilletée

Pesez..............**1 lb. de Farine à Patisserie Monarch**

Tamisez avec........**¾ c. à thé de crème de tartre**

Hachez finement dans la farine............**⅓ tasse de beurre ou de "shortening"**

Battez..............**1 oeuf**

et ajoutez...........**⅚ tasse d'eau**

Mêlez l'oeuf et l'eau dans la farine et le "shortening" pour faire une boule ferme et lisse (Vous pouvez ajouter plus d'eau si nécessaire). Couvrez le bol avec un linge humide et laissez refroidir 30 minutes.

Pesez..............**¾ lb. de beurre ou de "shortening"**

Si vous employez du beurre, il faut le laver à l'eau froide pour en extraire le sel, et le laissez égoutter sur un papier absorbant. Crèmez jusqu'à ce que très léger.

Abaissez la pâte avec le rouleau à ¼ de po. d'épaisseur, formant un rectangle trois fois aussi long que large. Etendez le corps gras également sur les ⅔ du feuillet. Pliez la partie non beurrée sur la moitié de la partie recouverte de corps gras; pliez par-dessus l'autre partie, obtenant ainsi trois couches de pâte et deux de "shortening". Abaissez avec le rouleau sur une planche légèrement farinée à ½ po. d'épaisseur, formant un autre rectangle 2½ fois aussi long que large. Couvrez avec un linge humide et laissez refroidir 30 minutes. Roulez la pâte de nouveau à ¼ de po. d'épaisseur. Pliez encore en trois et faites refroidir une demi-heure. Répétez cette opération quatre fois encore, à une demi-heure d'intervalle. Enveloppez dans un linge humide et faites refroidir jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Pour faire cuire la pâte feuilletée: Abaissez la pâte environ au quart de l'épaisseur désirée après la cuisson. Taillez avec un coupeur fariné et placez sur une tôle à pâtisserie non graissée; faites refroidir encore, puis faites cuire dans un four chaud (425 à 450° F.). Si elle brunit trop vite dans le bas, glissez une casserole épaisse sur l'étage en-dessous.

Pour des croûtes de tartes à être remplies avec des fruits cuits, mettez la pâte dans l'assiette à tarte et remplissez-la de riz ou de fèves sèches avant de la faire cuire. Le riz ou les fèves peuvent être enlevées après la cuisson et pourront encore servir.

Pâte pour choux à la crème

Mettez ensemble dans un plat	**½ tasse de beurre**
	1 tasse d'eau bouillante
Faites bouillir rapidement.	
Tamisez puis mesurez et ajoutez tout à la fois	**1 tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Mêlez et faites cuire jusqu'à ce que le mélange laisse les bords de la casserole. Faites refroidir, mais non geler.	
Ajoutez, un à un	**3 oeufs (4 s'ils sont petits)**

Battez après que chaque oeuf a été ajouté, jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement souple. Lorsque le dernier oeuf a été battu, couvrez le mélange et faites geler complètement.

Pour faire cuire la pâte, mettez en boules sur une tôle graissée, ou formez avec un tube à pâtisserie. (La pâte doublera ou triplera son volume). Placez dans un four chaud, 425° F. et faites cuire jusqu'à ce que soufflé (20 minutes environ); puis diminuez la température modérément, 350 à 375° F. et faites cuire jusqu'à ce que les choux soient très légers et séchés au centre (20 à 25 minutes environ de plus).

De tout petits choux demandent 15 minutes pour se souffler et 15 minutes de plus pour sécher.

Pour servir, coupez en deux et remplissez de crème fouettée (sucrée et aromatisée), de cossetarde à la vanille, au café ou au chocolat, ou d'une crème bavaroise ou mélange de charlotte. Ou encore, remplissez-les de viande, de poulet, de poisson ou de légumes en crème, et servez comme mets principal pour le lunch ou le dîner.

Vol-au-vent

Abaissez la pâte de ½ po. d'épaisseur. Tracez, à l'emporte-pièce, de 3 à 4 po. de diamètre, la forme du vol-au-vent. Ensuite, avec la pointe d'un petit couteau, coupez la pâte obliquement de façon à ce que la base soit un peu plus large que la surface. Retournez ce rond de pâte avec la pointe du couteau à ½ po. du bord et ¼ de po. d'épaisseur, dessinez une entaille circulaire pour former le couvercle qui se détache facilement après la cuisson. Déposez sur une tôle mouillée ou recouverte d'un papier brun pour la cuisson au four chaud.

Croûtes de tartes aux miettes de biscuits ou de céréales

Ecrasez suffisamment de Biscuits "Graham" ou de céréales croustillantes pour en obtenir 1½ tasse. Mêlez bien complètement avec ⅓ tasse de cassonade et de ⅓ à ½ tasse de beurre amolli. Placez fermement dans une assiette à tarte graissée, en tapissant le fond et les parois. Faites bien refroidir, lorsque vous voulez la remplir d'un mélange qui ne demande pas de cuisson. (Cette croûte peut supporter la cuisson d'une meringue, mais ne doit pas être employée pour une garniture de fruits, demandant une longue cuisson.)

Pâte sucrée (pour tartes)

Tamisez puis mesurez	**3¾ tasses de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec	**1 tasse de sucre à fruit**
et	**½ c. à thé de sel**
Coupez finement	**⅔ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
Ajoutez, bien battus	**3 oeufs**
et	**l'écorce râpée d'un citron**

Mêlez le tout ensemble pour former une pâte souple. Faites geler jusqu'à ce que ferme à manipuler.

Pour des tartelettes, cette pâte peut être roulée aussi mince que la pâte à tarte—quoique certaines personnes préfèrent la pâte ⅙ de po. d'épaisseur.

Faites cuire lorsque possible à 375° F.



Riche croûte de Tarte aux Miettes (Pour tartes aux fruits)

Tamisez, puis mesurez. **1½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec. . . . . **¼ tasse de sucre blanc ou**
mêlez avec. . . . . **⅓ tasse de cassonade**
Mêlez bien avec les mains. . . . . **¾ tasse de beurre fondu**

Etendez un peu de ce mélange sur le fond d'un plat profond graissé. Remplissez de fruits (sucrés et aromatisés comme pour la tarte ordinaire) et couvrez avec le mélange de croûte émiettée. Ou bien mettez la riche croûte aux miettes sur le dessus seulement.

Faites cuire dans un four modéré, 375° F. jusqu'à ce que le fruit soit tendre et la croûte brunie.

Meringues pour toutes tartes

Battez jusqu'à ce que solides mais non secs. . **2 blancs d'oeufs**
avec. . . . . **quelques grains de sel**
Battez graduellement avec. . . . . **2 à 4 c. à tab. de sucre granulé ou de sucre à fruit**
Battez après chaque addition de sucre jusqu'à ce que le mélange se tienne bien en pics.
Aromatisez avec. . . . . **quelques gouttes de Vanille Familex**

Entassez légèrement la meringue sur le dessus de la tarte, tournant pour former des pics et des creux. Faites brunir dans un four très lent (275° à 300° F.)

Employez la plus petite quantité de sucre pour une tarte avec remplissage très sucré, et la plus grande quantité lorsque le remplissage n'est pas très sucré.

Tarte à la cossetarde

Battez légèrement. . . . **3 oeufs**
avec. . . . . **⅛ c. à thé de sel**
⅓ tasse de sucre
Mêlez lentement. . . . . **2¼ tasses de lait bouilli**
Aromatisez avec. . . . . **⅛ c. à thé de Vanille Familex ou d'épices Familex, au goût**
Versez dans. . . . . **une croûte de tarte non cuite**

Placez dans un four chaud (425 à 450° F.). Après que la pâte est ferme et que les bords sont légèrement brunis (de 10 à 12 minutes) baissez la température subitement à 325° F. (Fourneau plutôt lent). Faites cuire jusqu'à ce que très ferme, de manière à ce qu'un couteau inséré au centre en sorte net. Enlevez du feu immédiatement et faites geler pour servir.

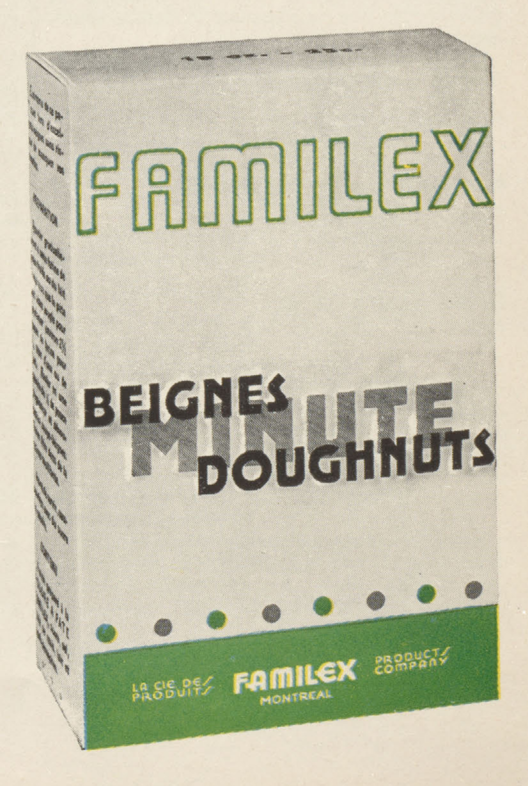
Note—Si vous le désirez, la croûte vide peut être cuite d'abord pendant 10 minutes à 500° F. puis remplie, et remise dans un four plutôt lent, 325° F. jusqu'à ce que le remplissage soit pris.

Tarte à la Cossetarde de Caramel: Employez 1½ à 2 c. à tab. de sirop caramel et quelques gouttes de vanille Familex comme arôme.

Tarte à la Cossetarde au Chocolat: Mettez 2 on. de chocolat non sucré dans la partie supérieure de la double bouilloire avec du lait. Faites bouillir, puis battez souplement. Procédez comme d'habitude, mais employez ½ tasse de sucre et aromatisez avec ⅛ de c. à thé de Vanille Familex.







CACAO en boîte de ½ lb. .25,— en boîte de 1 lb. .45.

GARNITURES DE TARTES au coco, au caramel, au chocolat et au citron. La boîte de 1 lb., pour remplir 15 tartes, ou pour faire 60 petits desserts individuels, .50.

BEIGNES MINUTE, préparation à laquelle seule l'eau doit être ajoutée, pour faire environ 45 beignes. Boîte de 18 oz. .25.

Tarte ou tartelettes à la Cossetarde d'Erable avec Noix

Battez légèrement....**2 oeufs**
avec................**⅛ c. à thé de sel**

Mêlez-y lentement...**1¼ tasse de sirop d'érable chaud**

Ajoutez.............**⅓ tasse de noix hachées**

Versez le mélange dans de la croûte de tarte non cuite, la remplissant aux deux-tiers. Placez dans un four chaud, 425 à 450° F., jusqu'à ce que la pâte soit prise (de 8 à 12 minutes). Diminuez la température à 325° F. et faites cuire jusqu'à ce que la garniture soit prise de manière à ce qu'un couteau passé au centre en sorte net. Vous pouvez employer du Sirop de Blé d'Inde—dans lequel cas la saveur sera beaucoup améliorée par l'addition d'un peu de vinaigre et de Vanille Familex. Ce mélange fait de 8 à 12 tartelettes ou petites tartes.

Tarte à la citrouille

Battez légèrement....**2 oeufs**

Mêlez et ajoutez.....**⅔ tasse de cassonade**
1 c. à thé de gingembre en poudre Familex
1 c. à thé de cannelle Familex
⅓ c. à thé de Toute Epice Familex
½ c. à thé de sel

Faites égoutter, puis, si nécessaire, faites sécher sans couvrir, au-dessus de l'eau chaude **1½ tasse de pulpe de citrouille cuite**

Mêlez avec la citrouille.................**2 tasses de lait bouilli**

Brassez la citrouille et le lait lentement dans le mélange d'oeufs.

Versez dans une croûte de tarte non cuite. Remplissez aux deux-tiers la croûte. Placez la tarte dans un four chaud 425° à 450° F., jusqu'à ce que la croûte soit prise (10 à 12 minutes). Diminuez la température subitement à 325° F. (Four plutôt lent) et faites cuire jusqu'à ce que bien ferme, de manière à ce qu'un couteau passé au centre en sorte net. Cette quantité fait environ 2 tartes de dimension moyenne.

Tartes à la citrouille et au coco: Ajoutez 1 tasse de coco à la garniture.

Tarte à la citrouille et à l'orange: Ajoutez 2 c. à thé d'écorce d'orange rapée à la garniture.

Tartelettes au beurre

Mêlez bien..........**½ tasse de cassonade**
¼ tasse de Sirop de Blé d'Inde jaune
3 c. à. tab. de beurre (amolli)

Battez bien et ajoutez.**1 oeuf**

Aussi...............**½ c. à thé de Vanille Familex**
⅛ c. à thé de sel
½ c. à tab. de vinaigre
¼ tasse de raisins lavés et séchés
2 c. à tab. ou ¼ tasse de raisins hachés
¼ tasse de noix hachées

Mettez dans des plats à tartelettes de la pâte feuilletée ou de la pâte sucrée roulée à environ ⅛ de po. d'épaisseur. Remplissez aux deux-tiers avec la garniture.

Pour une pâte feuilletée, faites cuire les tartelettes à 425° F., pendant 5 minutes, puis diminuez la température à 350° F., et continuez à faire cuire jusqu'à ce que la garniture soit bien prise. Pour de la pâte sucrée, mettez la température à 375° F. durant toute la période de la cuisson. Le temps dépend de la dimension des tartelettes. Si vous préférez les raisins de Corinthe, mettez-en ⅓ tasse pour remplacer les raisins ordinaires.

Tarte ou Tartelettes au Chocolat

Mêlez bien..........**6 c. à tab. de Farine à Pâtisserie Monarch**
1 c. à tab. de Cornstarch
⅓ c. à thé de sel

Placez dans le plat de dessus de la double bouilloire...........**2¼ tasses de lait**
2 carrés de chocolat non sucré

Faites bouillir; battez avec la batteuse rotative. Brassez le chocolat et le lait doucement dans le mélange de sucre. Brassez et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe et qu'il ne reste aucun goût d'empois.

Versez et brassez.....**3 jaunes d'oeufs battus**

Brassez et faites cuire pour faire épaissir les oeufs.

Enlevez du feu et ajoutez.............**¼ c. à thé de Vanille Familex**

Faites refroidir la garniture légèrement puis versez-la dans.......**des croûtes de tartelettes ou dans une croûte de tarte cuite**

Couvrez avec........**Une Meringue de 3 blancs d'oeufs et 5 ou 6 c. à tab. de sucre**

Remettez dans un four lent, 300° F., pour dorer délicatement la Meringue. Faites refroidir et servez.

Tarte ou Tartelettes au Citron

Mêlez bien..........**¼ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
5 c. à tab. de Cornstarch
1½ tasse de sucre
½ c. à thé de sel

Mêlez avec..........**2¼ tasses d'eau bouillante**

Mêlez et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe et jusqu'à ce qu'aucun goût d'empois ne reste

Brassez avec.........**3 jaunes d'oeufs battus**

Brassez et faites cuire au-dessus de l'eau bouillante jusqu'à ce que les oeufs épaississent.

Enlevez du feu et ajoutez.............**½ tasse de jus de citron**
⅔ c. à tab. d'écorce de citron râpée
1½ c. à thé de beurre

Faites refroidir le mélange légèrement, puis versez dans..........**une croûte de tarte ou dans des croûtes de tartelettes cuites**

Couvrez d'une Meringue...........**de 3 blancs d'oeufs avec 4 ou 6 c. à tab. de sucre à fruit**

Faites dorer la Meringue dans un four lent, 300° F. Ceci fait une tarte.

Garniture de Tartes au Citron Familex

Pour une garniture de tarte ou 4 desserts, mêlez..............**2 c. à tab. combles de la Garniture de Tarte Familex**

avec...............**½ tasse d'eau froide, le tout très uniformément**

Faites dissoudre......**½ tasse de sucre**

dans................**1 tasse d'eau**

et portez à ébullition.

Versez graduellement le mélange de poudre délayée dans la solution chaude, agitez en maintenant un feu lent jusqu'à épaississement désiré. Versez chaud dans les croûtes à tartes ou dans les moules à pouding.

Un oeuf peut être ajouté pour surenrichir, si désiré.

Recouvrez d'une Meringue de 2 blancs d'oeufs avec 3 c. à tab. de sucre et mettez au four pour dorer.

Garniture au Chocolat Vitesse

Faites fondre au-dessus de l'eau chaude mais non bouillante.......**2 carrés de chocolat non sucré**

Mêlez avec..........**1⅓ tasse de lait condensé sucré**

Brassez, cette fois au-dessus de l'eau bouillante, jusqu'à ce que le mélange soit épaissi (5 à 7 Min.)

Mêlez-y.............**½ tasse d'eau bouillante**

Ajoutez.............**⅛ c. à thé de sel**

et, si vous le désirez..**½ tasse de noix hachées**

et.................**¼ c. à thé de Vanille Familex**

Faites refroidir légèrement et versez dans une croûte de tarte cuite.

Faites refroidir complètement et mettez de la crème fouettée sucrée dessus, juste avant de servir.

Variétés diverses:

Au Marshmallow: Employez de l'eau chaude comme liquide, et ajoutez ½ tasse de coco à la garniture. Versez dans la croûte cuite, couvrez avec des moitiés de Guimauve (Marshmallows) puis arrosez de Coco. Mettez dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que les Marshmallows soient brunis. Faites refroidir et servez.

Moka aux Noix—Employez du café chaud fort au lieu de l'eau bouillante et ne mettez pas de Vanille. Employez des amandes blanchies ou des noix de Brésil, ou des Pacanes grillées.

Orange Chocolat—Employez ½ tasse de jus d'orange au lieu de l'eau bouillante et ½ c. à tab. d'écorce d'orange râpée au lieu de la Vanille. Ne mettez pas de noix. Placez des sections d'orange sur la croûte de tarte cuite avant d'y verser la garniture au chocolat. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de la crème fouettée.

Tartelettes—La garniture au chocolat simple, et l'une ou l'autre des variétés ci-dessus font de très jolies tartelettes très facilement et rapidement. En plus de l'assiette de petits gâteaux de fantaisie, faites quelques petites tartelettes d'environ 1½ pouce.

Tarte à la Crème Glacée

Employez une croûte de tarte cuite. Couvrez-la avec de l'ananas écrasé et égoutté ou des pêches tranchées avant de remplir avec de la crème glacée; étendez une Meringue pour couvrir la crème glacée complètement. Faites brunir rapidement au four.

Garniture de crème au citron (non cuite)

Dans . . . . **1⅓ tasse de lait condensé sucré**
mêlez . . . . **½ tasse de jus de citron**
avec . . . . **2 c. à thé d'écorce de citron râpée**
et . . . . **⅛ c. à thé de sel**

Brassez sans faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit épaissi. Versez dans la croûte de tarte cuite, ou dans la croûte aux miettes ou aux céréales croustillantes (voir recettes dans la section de la pâtisserie). Faites refroidir complètement et servez.

Variétés diverses:

Tarte au Citron et aux Bananes—Tranchez des bananes mûres sur la croûte de tarte cuite, avant d'y déposer la garniture. Servez cette tarte le même jour qu'elle est faite.

Tarte au Citron et au Coco—Ajoutez ¾ de tasse de Coco à la Garniture de Citron.

Tarte au Citron et aux Canneberges—Diminuez le jus de citron à ¼ de tasse, omettez l'écorce de citron et ajoutez 1 tasse de sauce aux canneberges égouttées à la garniture. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter 2 jaunes d'oeufs et employez les blancs pour une Meringue que vous placerez sur la tarte—dans lequel cas vous devrez placer la tarte au four jusqu'à ce que la Meringue soit prise et dorée.

Tarte au Citron et aux Fruits—Diminuez le jus de citron à ¼ de tasse et l'écorce de citron à 1 c. à thé. Ajoutez 1 tasse de fruits coupés et égouttés à la garniture. (Vous pouvez employer de l'ananas, des pêches, des framboises, des fraises, des cerises, des abricots ou des pruneaux, ou encore des dattes hachées, etc. . . .)

Tarte au Citron avec Crème Fouettée—Mettez de la crème fouettée sucrée sur la Garniture de Citron ou l'une de ses variétés, avant de servir. Garnissez de tranches d'écorce de citron confit ou d'un autre fruit convenable (entier ou en partie) si vous le désirez.

Garniture de Citron plus riche, avec Meringue—Ajoutez 2 jaunes d'oeufs battus à la Garniture de Citron (ou l'une de ses variétés). Faites une Meringue avec les deux blancs d'oeufs et 3 c. à tab. de sucre. Etendez sur la garniture dans la croûte, et faites dorer dans un four très lent (275° F.). Si vous le désirez, vous pouvez ajouter du Coco ou des noix, avant de faire brunir.

Tartelettes—Employez l'une ou l'autre des garnitures ci-dessus dans des croûtes de tartelettes individuelles. Couvrez, si vous le désirez, de Meringue (dans lequel cas les tartelettes devront être remises au four lent) ou avec de la crème fouettée.

Tarte aux Pommes

Mettez dans des assiettes à tarte légèrement graissées . . . . **de la pâte à tarte**
Remplissez de . . . . **minces tranches de pommes**
les amassant au centre.
Arrosez les pommes de . **sucre**
(Employez de 1 à 1½ c. à tab. de sucre pour chaque pomme)
Si vous le désirez, arrosez les pommes de . . **Cannelle ou de Muscade Familex**
Couvrez de . . . . **2 c. à tab. de beurre**
ayant été coupé en tout petits morceaux.

Couvrez la tarte avec . . . . de la pâte à tarte, dans laquelle de petites fentes auront été coupées afin de permettre à la vapeur de s'échapper. Taillez sur les bords.

Mettez la tarte dans un four chaud, 425° à 450° F. Après que la croûte sera brunie, diminuez la température à 375° F. et continuez à faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Le temps requis est d'environ 30 à 40 minutes.

Note—Si vous le préférez, le beurre et les épices peuvent être omis et les pommes peuvent être recouvertes de fromage râpé ou tranché avant d'ajouter la croûte de dessus sur la tarte.

Tarte aux Raisins

Ajoutez............**1 tasse d'eau bouillante**
à..................**2 tasses de raisins sans noyaux**
Faites bouillir doucement durant 5 minutes
Ajoutez............**¾ tasse de cassonade**
Mêlez..............**4 c. à tab. de Farine à Pâtisserie Monarch**
en une pâte souple
avec...............**de l'eau froide**

Versez et brassez la farine éclaircie dans le mélange de raisins bouillant; mêlez et faites cuire jusqu'à ce qu'épaissi.

Ajoutez............**¼ c. à thé de sel**
2 c. à tab. de beurre
1 c. à tab. de vinaigre
1 c. thé de Vanille Familex

Versez dans l'assiette à tarte recouverte d'une croûte de tarte, couvrez avec la croûte supérieure dans laquelle de petits trous auront été faits et fermez bien les côtés. Ou, si vous le préférez, placez des bandes de pâte d'un pouce de largeur sur la garniture, et placez une bande de pâte d'un demi-pouce au bord. Taillez les bords et faites cuire dans un four chaud 450° F. jusqu'à ce que la pâte soit brunie et cuite.

Tarte à la Mince-Meat

Faites une pâte feuilletée. Faites refroidir complètement. Couvrez une assiette à tarte creuse de cette pâte. Remplissez-la avec votre marque favorite de "Mince-Meat" (voir page 89)—faite à la maison ou préparée commercialement. Goûtez à cette dernière, et peut-être pourrez-vous la rendre plus à votre goût en ajoutant un peu de telle ou telle épice. Placez des bandes de pâte de ¾ de po. de largeur en travers sur la tarte.—Les bandes peuvent être placées à plat ou tournées. Mettez-en bien sur les bords en touchant avec de l'eau froide et en pressant les rangs ensemble. Ou, si vous le préférez, mettez une croûte sur le dessus de la tarte en faisant des perforations dans la croûte avant de l'ajuster. Taillez les bords.

Faites cuire dans un four chaud 450° F. jusqu'à ce que la pâtisserie soit "prise," puis diminuez la température à 400° pour finir la cuisson.

Tartelettes à la Mince-Meat—Mettez de la croûte de tartes dans de petites assiettes à tartines profondes.

Remplissez avec de la bonne "Mince-Meat" bien épicée—ajoutant, si vous le désirez, quelques noix brisées.

Laissez les tartelettes ouvertes—ou placez sur chacune une couverture de pâte ou des bandes de pâte. Taillez les bords.

Faites cuire de la même manière que la Tarte à la Mince Meat.

Tartes aux Fruits Juteux

Il est nécessaire d'apporter une grande attention à la préparation des tartes aux fruits pour empêcher le jus de s'échapper de la tarte. Une lèchefrite vide, plus large, placée sur le gril au-dessous protègera le four, si le jus se répand. Vous pouvez insérer dans la croûte supérieure de petites cheminées de papier assez raide; le jus de fruits bouillira dans le papier et retombera dans la tarte.

Pour épaissir le jus de fruits, mêlez de la farine à pâtisserie Monarch au sucre employé pour sucrer la pâte. Lorsque vous mettez les fruits entre deux croûtes, saupoudrez la croûte du fond avec une partie du mélange sucre-farine avant d'y verser les fruits, puis couvrez de même les fruits de sucre fariné avant d'ajuster la croûte supérieure. Les tartes aux fruits cuites dans des plats profonds sont constituées de couches de fruits et de sucre-et-farine, de manière à assurer un sucrage et un épaississement du jus de fruits égaux.

Pour une tarte aux fruits de dimension moyenne avec croûte double, il faut de 2 à 3 tasses de fruits préparés et ½ à 1½ tasse de sucre avec 2 à 4 c. tab. de Farine à Pâtisserie Monarch (la quantité varie selon que les fruits sont juteux et sucrés). Pour ajouter de la saveur et de la richesse, mettez de petits morceaux de beurre sur les fruits sucrés avant de placer la croûte supérieure. Employez de 1 à 2 c. à tab. de beurre pour une tarte moyenne.

La tarte aux fruits moyennement épaisse demande environ 4 tasses de fruits avec sucre, farine et beurre augmenté proportionnellement.

LES GATEAUX

Mode de préparation du gâteau "au beurre" type

(Les gâteaux "au beurre" sont ceux qui contiennent du beurre ou un corps gras quelconque. Ils contiennent aussi habituellement d'autres agents de fermentation que les oeufs.)

1. Beurrez bien les moules et saupoudrez-les d'une mince couche de farine. (Pour les gâteaux aux fruits, tapissez les moules de trois épaisseurs de papier épais beurré.)
2. Défaites en crème le beurre ou le shortening jusqu'à ce qu'il soit très mou. (Utilisez si possible une cuillère de bois.)
3. Ajoutez graduellement le sucre au corps gras; battez bien après chaque addition pour que le sucre puisse se dissoudre le plus possible. Battez jusqu'à ce que le mélange soit bien léger.
4. Battez les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes et légers. Ajoutez et mêlez bien à la première préparation.
5. Tamisez la farine une fois avant de la mesurer; ajoutez à cette farine tamisée les autres ingrédients secs, et tamisez plusieurs fois. La farine à pâtisserie Monarch ne renferme qu'une faible quantité de gluten—c'est merveilleux pour les gâteaux!
6. Saupoudrez à l'aide du tamis environ ⅓ des ingrédients secs dans le mélange qui contient le sucre; incorporez bien.
7. Ajoutez environ ¼ du liquide en brassant jusqu'à ce que le mélange soit effectué.
8. Ajoutez alternativement les ingrédients secs et le liquide jusqu'à épuisement, en ayant soin de garder les ingrédients secs pour la dernière addition. (Il faut cesser de battre après l'introduction de la farine, parce que cela développe l'action du gluten et durcit le gâteau.)
9. Ajoutez les aromates, et toutes les autres substances, telles que les fruits farinés.
10. Remplissez les moules à gâteaux seulement aux deux-tiers.
11. Soulevez tous les gâteaux au beurre qui contiennent de la poudre à pâte ou du bicarbonate de soude (soda à pâte) et qui ne renferment pas de substances solides (telles que fruits ou noix) environ 1 pouce au-dessus de la table, et frappez-les sur la table 8 à 10 fois avant de les mettre au four. Cette action fait sortir les bulles d'air et améliore ainsi le grain du gâteau.
12. Cuisez tel qu'indiqué sur la recette.
13. Après la cuisson, laissez reposer durant trois minutes sur un treillis.
14. A l'aide d'une spatule ou d'un couteau large, décollez le gâteau des parois du moule, secouez légèrement, et démoulez sur le treillis.
15. Sitôt le gâteau refroidi, couvrez-le d'une glace, si désirez; ou enveloppez-le et mettez-le tout de suite dans une réserve fraîche.

Remarques:—

(a) Vous pouvez, à volonté, ajouter à l'appareil sucre-gras défait en crème **seulement** les jaunes d'oeufs bien battus, puis incorporez-y en même temps que les aromates les blancs battus. Si on suit cette méthode, il faut être assuré que les blancs sont battus juste assez pour être fermes, sans être secs; et de plus, qu'ils sont parfaitement, quoique délicatement, incorporés à la pâte.

(b) Pour ceux qui travaillent lentement, il est préférable de mêler et de tamiser la poudre à pâte et le bicarbonate de soude, seulement avec la dernière addition de farine plutôt qu'avec toute la masse des ingrédients secs.

Mode de préparation du gâteau "Eponge" type

(Les gâteaux "éponge" sont ceux qui ne contiennent ni beurre ni shortening; le type du vrai gâteau "éponge" ne contient ni liquide, ni autre agent de fermentation que l'oeuf.)

1. Si le moule n'a jamais été utilisé pour autre chose que pour des gâteaux "éponge", il n'est pas nécessaire de le beurrer; sinon, beurrez et farinez le moule.
2. Séparez **complètement** les blancs des jaunes d'oeufs.
3. Ajoutez du sel aux blancs d'oeufs, et, avec un moussoir, battez les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais pas secs.
4. Prélevez 2 c. tab. de sucre pour chaque blanc d'oeuf sur la quantité totale du sucre requise dans la recette et ajoutez-les graduellement dans les blancs battus; battez-bien après chaque addition, et jusqu'à ce qu'ils gardent leur forme.
5. Battez bien les jaunes d'oeufs et ajoutez-y graduellement le reste du sucre. Battez jusqu'à ce que le mélange soit très léger.
6. Aromatisez, et incorporez délicatement dans les blancs jusqu'à homogénéité parfaite.
7. Mesurez la farine qui a été tamisée une fois et tamisez-la de nouveau 5 fois.
8. Introduisez la farine en quatre fois à l'aide du tamis, dans la préparation aux oeufs; repliez délicatement la pâte après chaque addition. (Il faut cesser ce mouvement dès qu'il n'y a plus trace de farine.)
9. Remplissez le moule aux deux-tiers. Ne frappez pas le moule sur la table comme on le conseille pour certains gâteaux au beurre.
10. Mettez au four immédiatement.
11. Retirez-le sitôt cuit, et renversez-le sur un treillis sans le démouler. Laissez-le refroidir dans cette position.
12. A l'aide d'une spatule ou d'un couteau large, décollez le gâteau des parois du moule, et secouez légèrement.
13. Servez immédiatement ou conservez dans une boîte métallique bien fermée.



Gâteaux glacés de fantaisie

Vous pouvez donner un air de fête au plus simple gâteau en le décorant tel que suggéré:

Saupoudrez le gâteau avant de le faire cuire, avec des noisettes séparées en deux ou en filets, des pacanes, amandes, noix du Brésil préalablement émondées, etc.

Ou couvrez le gâteau avec une glace (que l'on peut colorer légèrement, au goût) et décorez à la douille ou saupoudrez abondamment avec:

Des noix de toutes espèces, coupées en filets, hachées, ou séparées en deux, des noix du Brésil émondées et grillées, des amandes; des pistaches émondées; des pacanes, avelines, noisettes, hickory.

De la noix de coco râpée et grillée.

Du chocolat sucré et râpé, du chocolat amer fondu et étendu rapidement sur tout le gâteau, ou seulement en bigarrures.

Du sucre granulé coloré, des dragées d'argent (rondes ou ovales).

Des feuilles de roses ou de violettes en sucre glacé; des cerises confites, des écorces de fruits et des ananas glacés; des jujubes; des raisins de Corinthe; des bonbons en formes de fleurs, etc., pour des décorations spéciales.

Gâteau "au beurre" type

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................**1/3 tasse beurre**

Mêlez-y graduellement................**7/8 tasse sucre granulé**

Battez jusqu'à ce que léger et bien lisse.

Battez jusqu'à ce que légers et ajoutez......**2 oeufs**

Mélangez parfaitement.

Tamisez, puis mesurez............**1½ tasse farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**2 c. thé poudre à pâte Familex**
¼ c. thé de sel

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange en alternant avec.**½ tasse de lait**

Ajoutez avant la dernière addition des ingrédients secs........**½ c. thé d'essence Familex au goût**

Versez dans un moule beurré et fariné, et cuisez 45 à 50 minutes, à 350° F., pour un moule de 8 pouces carrés—25 à 30 minutes, à 375° F., si le gâteau cuit dans des assiettes à gâteaux. Garnissez et glacez quand refroidi.

Gâteau plume

Défaites complètement en crème............**½ tasse beurre**

Ajoutez graduellement..............**1¼ tasse sucre granulé**

Battez jusqu'à ce que léger et bien lisse.

Battez bien et ajoutez .**3 jaunes d'oeufs**

Mélangez parfaitement.

Tamisez, puis mesurez.............**2½ tasses farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**3 c. thé poudre à pâte ⅓ c. thé sel Familex**

Tamisez les ingrédients secs dans le premier mélange en alternant avec.................**⅔ tasse lait**

Ajoutez avant la dernière addition des ingrédients secs........**1 c. thé d'essence Familex au goût**

Battez jusqu'à ce que fermes mais non secs..**3 blancs d'oeufs**

Incorporez très délicatement les blancs dans la pâte; cessez de remuer la pâte dès qu'il n'y a plus trace de blancs d'oeufs.

Cuisez dans trois assiettes à gâteaux bien beurrées et farinées, à 375° F., durant 25 à 30 minutes

---

Gâteau préparé au batteur électrique

Ramollissez jusqu'à consistance de mayonnaise...............**½ tasse de beurre**

Tamisez, puis mesurez.............**1¾ tasse farine à pâtisserie Monarch**

Mélangez parfaitement avec...........**1 tasse sucre**
½ c. thé sel

Tamisez les ingrédients secs sur le beurre dans le bol du malaxeur électrique. Battez à vitesse moyenne pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien effectué. (La composition sera réduite en miettes.) Grattez bien les parois du bol.

Ajoutez, sans les battre..............**2 oeufs**

avec................**½ tasse et 1 c. tab. de lait**
½ c. thé de vanille Familex

Battez à haute vitesse pendant 1½ minute, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et légère. Grattez encore les parois du bol.

Tamisez sur la pâte...**2½ c. thé poudre à pâte Familex**

Battez à petite vitesse durant environ 1 minute, en s'assurant que l'on atteint toute la pâte au fond du bol. Versez dans un moule carré ou dans des assiettes beurrées et farinées.

Cuisez à 350° F., 45 à 50 minutes pour les gâteaux carrés—à 375° F., 25 à 30 minutes, pour les gâteaux minces.

Gâteau croustillant

Tamisez, puis mesurez............**1½ tasse farine à pâtisserie Monarch**

et tamisez de nouveau avec...............**1 c. thé de cannelle Familex**
½ c. thé muscade Familex
¼ c. thé sel

Mélangez avec.......**1½ tasse cassonade**

Incorporez en coupant finement...........**6 c. tab. de beurre**

Mettez de côté ½ tasse de ce mélange.

A.................**½ tasse moins 1 c. table de lait sûr**

ajoutez.............**½ c. thé bicarbonate de soude**

Battez et ajoutez.....**2 oeufs**

Faites une fontaine dans le premier mélange, et versez-y les liquides; mêlez et battez au moussoir jusqu'à ce que lisse.

Versez la pâte dans un moule beurré et fariné, de 6 x 10 pouces, saupoudrez la surface avec la ½ tasse de "miettes" qu'on a réservées à cet effet; cuisez à four plutôt lent, 325°F., environ 45 minutes.

Gâteau moka aux épices

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................**½ tasse beurre ou shortening**

Ajoutez graduellement..............**¾ tasse de cassonade**
½ tasse sucre granulé fin

Brassez jusqu'à ce que léger et lisse.

Battez-bien et ajoutez .**2 oeufs**

Tamisez, puis mesurez.............**1¾ tasse farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**2½ c. thé poudre à pâte Familex**
¼ c. thé bicarbonate de soude
1. c. thé cannelle Familex
½ c. thé clou Familex
¼ c. thé muscade Familex
⅓ à ½ c. thé sel

Faites dissoudre......**1 c. thé café fort**

dans................**¾ tasse lait sûr**

Ajoutez.............**1 c. thé jus de citron**

Ajoutez alternativement les ingrédients secs et les ingrédients liquides au premier mélange, en faisant bien la combinaison, après chaque addition. Versez dans un moule de 8 pouces carrés, bien beurré et fariné. Cuisez à four modéré (350° à 360° F.) durant 45 à 50 minutes.

(Si on le désire, on peut ajouter à cette pâte, ½ tasse de pacanes ou de noix râpées enduites d'un peu de farine prélevée sur la quantité totale requise dans la recette.)

Pain d'épices au lait sûr

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................**¼ tasse beurre ou beurre et shortening**

Introduisez graduellement..............**½ tasse de cassonade**

Brassez jusqu'à ce que léger et lisse.

Puis mélangez-y.....**½ tasse de mélasse**

Ajoutez, bien battu...**1 oeuf**

Mélangez parfaitement.

Tamisez, puis mesurez............**2 tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec...............**½ c. thé sel**
¾ c. thé bicarbonate de soude
1½ c. thé de gingembre Familex
1 c. thé de cannelle Familex

Ajoutez au premier mélange en alternant avec...............**1 tasse de lait sûr**

Versez dans un moule bien beurré et fariné, et cuisez à four lent, 325° F. environ 1 heure.

Ce pain d'épices est délicieux comme dessert avec de la crème fouettée, de la sauce aux fruits frais, de la sauce mousseuse, etc.

Gâteau étage au caramel

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................ ⅓ **tasse beurre ou beurre et shortening**

Introduisez graduellement................ ⅞ **tasse sucre granulé**

Brassez jusqu'à ce que léger et bien lisse.

Battez bien légers et ajoutez................ **2 oeufs**

Mélangez parfaitement.

Tamisez, puis mesurez................ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **3 c. thé poudre à pâte Familex**
½ **c. thé sel**

Ajoutez au premier mélange en alternant avec................ ⅔ **tasse lait**

en mêlant bien après chaque addition.

Aromatisez avec..... **3 c. table sirop caramélisé**
⅓ **c. thé de vanille Familex**

Versez dans des assiettes à gâteaux beurrées et farinées. Cuisez à four modéré, 375° F., durant 25 à 30 minutes.

Quand les gâteaux sont refroidis, mettez entre les rangs et couvrez toute la surface d'une glace mousseuse faite au sucre brun. Saupoudrez abondamment le dessus de noix du Brésil brunies au four et taillées en filets.

Gâteau étage au chocolat

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................ ½ **tasse beurre ou beurre et shortening**

Introduisez graduellement................ **1 tasse sucre granulé**

Faites fondre au-dessus de l'eau chaude mais non bouillante....... **2 onces de chocolat non sucré**

et ajoutez-les au mélange.

Battez jusqu'à ce que léger et lisse.

Ajoutez, bien battu... **1 oeuf**

Mélangez parfaitement.

Tamisez, puis mesurez................ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ 3½ **c. thé poudre à pâte Familex**
½ **c. thé de sel**

Ajoutez au premier mélange en alternant avec................ ¾ **tasse de lait**

Mêlez-bien après chaque addition.

Aromatisez avec..... **1 c. thé de vanille Familex**

Versez dans des assiettes à gâteaux beurrées et farinées, et cuisez à four modéré, 350° à 375° F., de 25 à 30 minutes.

Quand refroidis, mettez entre les gâteaux une pâte aux dattes ou une crème au chocolat, et couvrez avec une glace, au goût.

Gâteau fudge aux amandes

Emondez................ ⅓ **à** ½ **tasse d'amandes**

et tapissez-en le fond d'un moule beurré et fariné.

Défaites bien en crème ½ **tasse de shortening**

Introduisez graduellement................ ½ **tasse cassonade (tassée)**

Battez bien et ajoutez . **2 oeufs**

Introduisez de nouveau................ 1½ **tasse de cassonade**

Faites fondre au-dessus de l'eau chaude...... **3 carrés de chocolat**

et ajoutez-les, en brassant, dans le mélange.

Tamisez et mesurez................ 2½ **tasses farine à pâtisserie Monarch**

et tamisez 2 fois avec.. **1 c. thé bicarbonate soude**
½ **c. thé de cannelle Familex**
¼ **c. thé de macis**
½ **c. thé sel**

Ajoutez au premier mélange en alternant avec................ **1 tasse eau chaude**
½ **tasse crème sûre**

Mêlez bien après chaque addition.

Ceci fait une pâte claire. Versez dans un moule beurré et fariné, garni ou non d'amandes (de 8 x 12 pouces si possible), et cuisez à four modéré, 350° F., durant environ 60 minutes. Couvrez d'une glace au chocolat. Ce gâteau se conserve très bien.

Gâteau au chocolat et aux pommes de terre

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou............... **½ tasse beurre**
Ajoutez graduellement............... **1¾ tasse cassonade**
Battez jusqu'à ce que léger et lisse.
Battez jusqu'à ce que très légers, et ajoutez . **2 oeufs**
Ajoutez également.... **⅔ tasse pommes de terre pilées et refroidies**
Mélangez parfaitement.
Tamisez, puis mesurez............ **1 tasse farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec............... **⅔ c. thé bicarbonate de soude**
½ c. thé sel
½ tasse de cacao Familex
½ c. thé de cannelle Familex
¼ c. thé macis
Ajoutez au premier mélange en alternant avec............... **⅓ tasse lait sûr**
et, en dernier lieu, ajoutez.............. **⅓ tasse eau bouillante**
Brassez-bien.

Versez dans un moule carré de 8 pouces, bien beurré et fariné. Cuisez à four modéré, 350° F., durant environ 1 heure.

Ceci nous donne un gâteau à grain serré, comme du fudge, très tendre, et se conservant remarquablement bien.

Il est spécialement délicieux recouvert d'une glace au chocolat, et saupoudré de noix hachées et brunies au four.

On peut aussi couvrir le gâteau d'une pâte aux dattes avant d'étendre la glace au chocolat: ce procédé nous donne un gâteau très savoureux.

Gâteau étage aux fraises

Défaites parfaitement en crème........... **½ tasse beurre ou beurre et shortening**
Ajoutez graduellement............... **1⅓ tasse de cassonade**
Joignez-y .... **3 jaunes d'oeufs bien battus**
Mélangez parfaitement.
Tamisez, puis mesurez............ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec............... **2½ c. thé poudre à pâte Familex**
⅛ c. thé sel
½ c. thé de cannelle Familex
¼ c. thé macis
¼ c. thé de muscade Familex
Mettez dans le tamis . . **1 tasse de noix broyées**
½ tasse raisins lavés et séchés
Mettez les ingrédients secs par-dessus et tamisez, enfarinant ainsi les fruits et les noix.
Mélangez............ **½ tasse confiture de fraises épaisses**
avec............... **½ tasse lait**
Ajoutez au mélange qui contient le sucre les ingrédients secs, en alternant avec le mélange confiture-lait.
Introduisez ensuite, en brassant, les fruits et noix farinés.
Battez fermes, mais pas secs............. **3 blancs d'oeufs**

Incorporez délicatement et parfaitement les blancs d'oeufs dans la pâte.

Versez dans deux assiettes à gâteau de 7 pouces, beurrées et farinées. Cuisez à four modéré, 375° F., 25 à 30 minutes.

Ce gâteau est spécialement délicieux, garni et recouvert d'une glace mousseuse faite au sucre brun.

Gâteau aux bananes

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou............... **½ tasse beurre**
Introduisez graduellement.............. **1 tasse sucre granulé**
Battez jusqu'à ce que léger et lisse.
Mélangez-y parfaitement............... **1 oeuf, bien battu**
Ajoutez .... **1 tasse de bananes écrasées (environ 3 de grosseur moyenne.)**
Tamisez, puis mesurez............ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**1 c. thé bicarbonate de soude**
½ c. thé de clou Familex
1½ c. thé de cannelle Familex
1 c. thé de gingembre Familex
½ c. thé de sel
Mettez dans le tamis..**1 tasse noix broyées**
Tamisez les ingrédients secs dans ce même tamis, enfarinant ainsi les noix.
Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange, alternant avec..**½ tasse lait sûr**
Introduisez avant la dernière addition des ingrédients secs......**2 c. thé vanille Familex**
Joignez-y les noix. Mêlez-bien.

Cuisez dans un moule carré de 8 pouces, bien beurré et fariné, à four modéré, 350° F., durant 1 heure.

Bien que ce gâteau ne demande pas à être garni, il est exquis, recouvert d'une crème mousseuse faite au sucre brun, ou d'une glace aux épices.

Gâteau d'entremets à l'orange

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................**¼ tasse beurre**
Introduisez graduellement..............**1 tasse sucre granulé**
Battez jusqu'à ce que léger et lisse.
Ajoutez..............**1 oeuf, non battu**
Battez fortement.
Tamisez, puis mesurez.............**2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................**3 c. thé poudre à pâte Familex**
¼ c. thé sel
Ajoutez, dans le tamis, aux ingrédients secs...**½ tasse dattes dénoyautées et coupées**
Tamisez les ingrédients secs, enfarinant ainsi les dattes, et joignez au premier mélange en alternant avec.......**¾ tasse de lait**
Aromatisez avec.....**2 c. thé zeste d'orange râpé**
Introduisez les dattes enfarinées. Versez dans un moule carré de 8 pouces, beurré et fariné, et cuisez à four modéré, 350° F., 50 à 60 minutes. Démoulez et refroidissez.
Mélangez............**½ tasse jus d'orange**
avec................**½ tasse sucre**
Chauffez et brassez jusqu'à dissolution du sucre, puis ajoutez....**⅓ c. thé rhum non alcoolisé**

Versez le sirop à l'orange sur le gâteau, graduellement, à mesure qu'il refroidit.

Ce dessert est exquis, servi avec de la crème fouettée.

Ce gâteau reste frais et délicieux pendant plusieurs jours.

Gâteau D'Entremets Tutti Frutti: Remplacez les dattes par ½ tasse de raisins Sultana, ⅓ tasse d'amandes émondées et taillées en filets, et 3 c. tab. de gingembre confit et haché finement. Omettre le zeste d'orange.

Pour glacer, brassez et chauffez ¼ tasse de sucre avec ¾ tasse de jus d'ananas de conserves, jusqu'à dissolution du sucre; ajoutez 2 c. thé de jus de citron, et employez ce sirop au lieu du sirop à l'orange.

Gâteau à la livre

Défaites bien en crème**½ livre beurre**
Introduisez graduellement..............**1 tasse sucre granulé fin**
Battez jusqu'à ce que léger.
Battez jusqu'à ce qu'épais et couleur de citron..............**5 jaunes d'oeufs**
Ajoutez au mélange, et continuez de battre durant 4 minutes.
Battez jusqu'à ce que légers, mais non secs..**5 blancs d'oeufs**
et incorporez à l'appareil.
Tamisez, puis mesurez.............**2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez 4 fois avec...**¼ c. thé macis Familex**
Ajoutez graduellement au premier mélange en incorporant bien; battez 2 minutes.

Versez dans des moules à pains, beurrés et farinés—on aura ainsi 2 petits gâteaux. (Pour varier, on peut ajouter des fruits farinés à un des gâteaux.) Cuisez à four lent, 300° F., 60 à 75 minutes.

Gâteau aux trois-fruits

Passez au hachoir.... **1 orange (½ tasse)**
1 banane (¼ tasse)
1 tasse raisins sans pépins, ou de Sultana
Défaites bien en crème.............. **½ tasse et 1 c. tab. beurre ou beurre et shortening**
Introduisez-y graduellement .... **1 tasse sucre**
Battez bien et ajoutez **2 oeufs**
Tamisez et mesurez............ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec............... **⅛ c. thé sel**
¾ c. thé bicarbonate de soude
Ajoutez ⅓ des ingrédients secs au premier mélange, et ajoutez les fruits.
Puis ajoutez le reste des ingrédients secs en alternant avec..... **½ tasse lait sûr**
en mêlant bien après chaque addition.
Aromatisez avec..... **½ c. thé vanille Familex**

Versez dans un moule carré de 8 pouces beurré et fariné, et cuisez à four modéré de 350° F., environ 1 heure. Ce gâteau est léger et frais, d'une saveur presqu'insurpassable, et se conserve bien pendant plusieurs jours. Il peut aussi se cuire dans deux assiettes à gâteaux, à 375° F., environ 35 minutes.

Gâteau aux framboises

Défaites bien en crème **½ tasse beurre ou beurre et shortening**
Introduisez graduellement............... **⅞ à 1 tasse de sucre**
et battez jusqu'à ce que léger et lisse.
Joignez-y........... **2 oeufs bien battus**
Tamisez, puis mesurez............ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
et tamisez de nouveau avec............... **½ c. thé bicarbonate de soude**
1 c. thé poudre à pâte Familex
⅓ c. thé sel
1 c. thé de cannelle Familex
½ c. thé clou Familex
Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange en alternant avec............... **1 tasse confiture de framboises**
brassant après chaque addition pour bien opérer le mélange.

Versez dans un moule carré de 8 pouces, beurré et fariné. Cuisez à four modéré, 350° F., environ 55 minutes. On peut aussi le cuire dans 2 assiettes à gâteaux, à 375° F., environ 25 à 30 minutes.

Remarques: (**a**) Si les framboises sont sucrées, n'employez que ⅞ tasse de sucre.

(**b**) Ce gâteau peut être fait avec 1 oeuf entier et 2 jaunes, réservant les 2 blancs pour faire une glace bouillie ou une glace mousseuse.

Gâteau aux fruits léger

Défaites en crème jusqu'à ce que très mou............... **½ livre beurre**
Introduisez graduellement............... **1 tasse sucre à fruit**
Battez jusqu'à ce que léger et lisse.
Battez bien et ajouter **4 gros oeufs**
Mélangez parfaitement et ajoutez........... **le jus et l'écorce râpée d'un ½ citron**
Tamisez, puis mesurez............ **2½ tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec............... **1 c. thé poudre à pâte Familex**
½ c. thé sel
Hachez finement..... **½ livre citronnelle confite**
½ livre cerises confites lavées et séchées
½ livre raisins
¼ livre d'amandes émondées

Placez fruits et noix dans le tamis, puis ingrédients secs, et tamisez, enfarinant ainsi les fruits.

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange, en brassant bien après chaque addition. Incorporez fruits et noix farinés après la dernière addition des ingrédients secs.

Versez dans un grand moule tubulaire, ou dans des moules à pains tapissés de 3 couches de papier épais beurré. Cuisez à four plutôt lent, 325° F., environ 1 heure et 50 minutes à 2 heures.

Gâteau aux fruits balmoral

Défaites parfaitement en crème............ **¾ tasse beurre**
Introduisez graduellement.............. **1 tasse sucre à fruit**
Brassez jusqu'à ce que léger et lisse.
Battez bien et ajoutez . **3 oeufs**
Mélangez bien.
Tamisez, puis mesurez............ **2 tasses farine à pâtisserie Monarch**
Mettez dans le tamis.. **1 tasse raisins Sultana, lavés et séchés**
1 once gingembre confit coupé finement
½ tasse amandes émondées et hachées
Tamisez la farine avec ce même tamis, enfarinant ainsi fruits, etc.
A la farine tamisée, ajoutez.............. **½ c. thé poudre à pâte Familex**
¼ c. thé sel
et tamisez de nouveau.

Introduisez graduellement, en battant, les ingrédients secs au premier mélange, et continuez de battre 2 minutes après la dernière addition de farine. Ajoutez fruits et noix farinés, et mélangez-bien.

Versez dans un moule à pain doublé de papier épais beurré. Cuisez à four plutôt lent (environ 320° F.), de 50 à 70 minutes, selon la profondeur du moule.

Gâteau aux fruits riche et noir

Lavez, étendez sur une lèchefrite, et séchez dans un four très lent . **1 livre raisins sans pépins**
1 livre raisins Sultana
1 livre raisins de Corinthe
Coupez, et ajoutez.... **1½ livre raisins épépinés**
Taillez en petits morceaux............... **¼ livre ananas confit vert**
½ livre cerises confites lavées et séchées
¾ livre dattes
½ livre figues de table
Emincez finement.... **½ livre citronnelle confite**
⅛ livre d'écorces d'oranges et ⅛ livre écorces de citron confites
Séparez en deux...... **⅓ livre amandes émondées**
⅓ livre noisettes écalées
et ajoutez........... **⅓ livre pacanes écalées**
Tamisez, puis mesurez............. **3½ tasses farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................ **½ c. thé sel**
2 c. thé cannelle Familex et 2 c. thé muscade râpée Familex
½ c. thé gingembre Familex et ½ c. thé clou moulu Familex
Tamisez tous les ingrédients secs ensemble plusieurs fois.
Défaites en crème jusqu'à ce que très mou................ **1 livre beurre**
Ajoutez graduellement............... **2 tasses sucre granulé fin**
et brassez jusqu'à ce que léger et lisse.
Battez dans le mélange, un à la fois .... **12 oeufs**
et continuez de battre jusqu'à ce que très léger.
Ajoutez............ **½ tasse jus de fruits, ou gelée de raisins rouge**
et.................. **2 c. thé vanille Familex**

Tamisez les ingrédients secs sur les fruits et noix mélangés; brassez-bien pour enfariner et séparez complètement tous les fruits.

Versez les ingrédients liquides dans le mélange de farine et des fruits, et mêlez parfaitement. On travaille un gros gâteau de ce genre avec les mains.

Versez la pâte dans des moules tapissés de 3 couches de papier épais beurré, et remplissez le moule seulement aux trois-quarts.

Cuisez ces gâteaux à four lent, 275° F. durant 3 à 4 heures pour les gros gâteaux. Le temps de cuisson dépend de la grosseur du moule.

Après cuisson, refroidissez les gâteaux et placez-les dans une jarre en grès, ou dans une boîte bien fermée.

Si on n'aime pas le goût des figues, on remplace ces fruits par la même quantité de dattes ou de raisins.

Gâteau éponge jaune

Battez très fermes mais non secs............4 **blancs d'oeufs**
avec................¼ **c. thé sel**
Introduisez graduellement...............⅓ **tasse sucre granulé**
Battez après chaque addition et continuez jusqu'à ce que le mélange garde sa forme.
Battez jusqu'à ce que très épais...........4 **jaunes d'oeufs**
et ajoutez graduellement en battant.....⅓ **tasse sucre granulé**
et...................⅔ **c. tab. jus de citron**
dans lequel on a fait macérer.............⅓ **c. thé zeste de citron râpé**
Tamisez, puis mesurez.............⅔ **tasse farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez la farine 5 fois.

Incorporez les jaunes d'oeufs dans les blancs jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Tamisez et ajoutez la farine dans cet appareil en 2 fois, incorporant délicatement. Cessez de remuer la pâte dès qu'il n'y a plus trace de farine. Versez dans un moule tubulaire ou carré, non beurré. Cuisez à four lent, 275° F., 50 à 60 minutes. (On peut élever la température à 300° F., pendant le dernier quart-d'heure.)

(Si le moule a déjà servi pour autre chose que pour des gâteaux éponges, il faut le beurrer et le fariner avant d'y verser la pâte.)

Variations:

Au Chocolat: Faites fondre 1 carré de chocolat non sucré au-dessus de l'eau chaude, mais non bouillante, et brassez-le dans le mélange des jaunes d'oeufs avant d'incorporer dans les blancs. Ajoutez ½ c. thé de vanille Familex, et omettez le jus et le zeste de citron.

Gâteau Fourré: Au moment de le servir, séparez le gâteau parallèlement à la surface, et, entre les étages, garnissez d'une glace au choix: au citron, à l'orange, Lady Baltimore, crème fouettée, etc. On peut aussi employer une glace mousseuse 7-minutes, un Bavarois ou une Charlotte.

Epicé: Avec la farine à pâtisserie Monarch, tamisez ⅔ c. thé cannelle Familex, ⅙ c. thé clou moulu Familex, ⅙ c. thé de "Toute-épice" Familex, et ⅓ c. thé muscade râpée Familex. Omettez jus et zeste de citron.

Gâteau éponge modifié

Tamisez, puis mesurez.............1 **tasse farine à pâtisserie Monarch**
Tamisez 4 fois avec...1½ **c. thé poudre à pâte Familex**
Battez fermes, mais non secs............3 **blancs d'oeufs**
avec................¼ **c. thé sel**
Introduisez graduellement...............½ **tasse sucre granulé**
Battez après chaque addition et jusqu'à ce que le mélange garde sa forme.
Battez jusqu'à ce qu'épais et couleur de citron...............3 **jaunes d'oeufs**
Battez dans ces jaunes, graduellement.......½ **tasse sucre**
et continuez de battre jusqu'à ce que très épais.
Dans le mélange des jaunes d'oeufs, ajoutez.................6 **c. tab. d'eau**
Incorporez les jaunes délicatement, mais complètement aux blancs.
Aromatisez avec.....½ **c. thé d'essence Familex**

Incorporez les ingrédients secs aux oeufs, en 3 fois, à l'aide du tamis, brassant légèrement après chaque addition. Cessez de remuer la pâte dès qu'il n'y a plus trace de farine.

Versez dans un moule tubulaire ou carré, beurré et fariné, et cuisez à four plutôt lent, 325° F., 45 à 50 minutes.

(Ce gâteau, comme le Gâteau Eponge Jaune peut cuire dans un moule non beurré, si le moule n'a pas servi pour autre chose.)

On sert ce gâteau simplement avec une crème glacée, ou une crème Charlotte ou Bavaroise. On peut aussi le fourrer après l'avoir séparé, avec une Charlotte ou un Bavarois, de la crème fouettée, Lady Baltimore, une glace au citron, ou autre.

Gâteau roulé à la Gelée

Faites le Gâteau Eponge Modifié dont la recette est donnée précédemment et faites cuire dans une grande casserole profonde doublée d'un papier graissé. Versez la pâte à ⅓ de po. d'épaisseur environ avant la cuisson. Faites cuire à 325° F. durant 30 à 35 minutes.

Lorsque le gâteau est cuit, mettez-le sur une serviette humide et enlevez le papier graissé Enlevez les côtés croûtés et étendez rapidement sur le gâteau une confiture, de la marmelade, une Glace "Sept-Minutes" ou une Glace Bouillie, ou tout autre genre de garniture cossetarde. Roulez rapidement. Enveloppez soigneusement dans la serviette humide ou dans un papier ciré et laissez refroidir. Vous pouvez recouvrir ce gâteau, si vous le désirez, d'une glace, ou simplement le saupoudrer de sucre à fruit ou de sucre en poudre.

Gâteau roulé au chocolat

Battez jusqu'à ce que durs mais non secs	**4 blancs d'oeufs**
avec	**½ c. à thé de sel**
Incorporez graduellement et battez	**½ tasse de sucre granulé**
et brassez après chaque addition jusqu'à ce que le mélange se tienne en petits pics	
Battez jusqu'à ce que très épais	**4 jaunes d'oeufs**
Incorporez graduellement, en brassant	**½ tasse de sucre granulé**
puis mêlez lentement avec	**¼ tasse d'eau chaude**
Mêlez le mélange des jaunes d'oeufs très légèrement avec les blancs d'oeufs	
Aromatisez avec	**1 c. à thé de Vanille Familex**
Tamisez, puis mesurez	**⅔ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau plusieurs fois avec	**⅓ tasse de cacao Familex** **1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**

Tamisez les ingrédients secs, à peu près un tiers à la fois, dans le mélange d'oeufs. Mêlez bien chaque addition d'ingrédients secs, en brassant; cessez de battre lorsque tout bariolage aura disparu. Versez la pâte dans une grande casserole profonde, au fond de laquelle vous aurez mis un papier graissé. Faites cuire dans un four lent, 325° F. durant 30 à 35 minutes.

Retournez le gâteau terminé sur une serviette humide, enlevez le papier graissé, coupez rapidement les croûtes et étendez un Glaçage "Sept Minutes" ou un Glaçage bouilli, ou une pâte de Guimauve (Marshmallow).

Roulez rapidement et enveloppez bien dans une serviette humide ou dans du papier ciré. Lorsque refroidi, développez et recouvrez de Glace au Chocolat, si vous le désirez, ou saupoudrez de sucre à fruit.

Gâteau à la crème "Boston"

Battez jusqu'à ce que durcis mais non secs	**2 blancs d'oeufs**
avec	**⅛ c. à thé de sel**
Mêlez graduellement avec	**¼ tasse de sucre granulé**
Battez après chaque addition, jusqu'à ce que le mélange se tienne en pics.	
Battez jusqu'à ce que très épais	**2 jaunes d'oeufs**
Mêlez graduellement avec	**¼ tasse de sucre granulé**
Ajoutez	**1 c. à thé de vinaigre** **2 c. à thé d'eau**

Incorporez le mélange de jaunes d'oeufs très légèrement dans le mélange de blancs d'oeufs.

Tamisez puis mesurez	**½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau plusieurs fois avec	**¼ c à thé de Poudre à Pâte Familex**

Tamisez les ingrédients secs sur le mélange d'oeufs, la moitié à la fois, incorporant légèrement.

Versez dans une casserole ronde non graissée, et faites cuire dans un four plutôt lent, 325° F.

Pour servir, coupez en deux et remplissez de crème ou de garniture au citron Familex. Couvrez le dessus du gâteau avec de la crème fouettée très dure, sucrée légèrement et aromatisée.

Gâteau des Anges

Tamisez, puis mesurez............ **¾ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez ensemble cinq fois

Battez bien en neige.. **1 tasse Blancs d'oeufs (8 ou 9 oeufs)**

avec............... **¼ c. à thé de sel**

Tamisez sur les blancs d'oeufs............. **1 c. à thé de crème de tartre**

et continuez à battre jusqu'à ce que les blancs soient durs mais non secs.

Tamisez, puis mesurez............ **⅞ tasse de sucre à fruit**

Tamisez le sucre à fruit sur les blancs, environ 2 c. à tab. à la fois et incorporez légèrement.

Tamisez la farine sur le mélange des blancs d'oeufs, environ 2 c. à tab. à la fois; fouettez après chaque addition jusqu'à ce que la farine disparaisse.

Aromatisez avec..... **1 c. à thé de Vanille Familex ou d'essence d'Amandes**

Versez le gâteau aussitôt qu'il est mêlé dans une casserole à tube, qui n'a pas été graissée. Faites cuire dans un four lent, 275° F. durant une heure et quart. La température peut être montée à 300° F. pour le dernier quart d'heure de cuisson.

Renversez le gâteau aussitôt qu'il est cuit, et laissez-le sur un gril jusqu'à ce qu'il refroidisse; décollez ensuite les bords avec une spatule à large lame et sortez le gâteau de la casserole.

Variétés diverses:

Aux Fruits—Incorporez dans le mélange, avec la dernière mesure de farine, ⅓ tasse de Raisins de Corinthe lavés et séchés, de cerises ou d'ananas hachés confits ou de noix hachées.

Aux Noix—Incorporez dans le mélange avec la dernière mesure de farine ⅓ tasse de noix hachées.

Aux Epices—Avec la Farine à Pâtisserie Monarch, tamisez ⅔ c. à thé de Cannelle Familex, ⅙ c. à thé de clou, de Toute-Epice et de Gingembre Familex, et ⅓ c. à thé de Muscade Familex. Ne mettez pas d'essence.

Gâteau des Anges à l'Erable et aux Noix.

Faites bouillir légèrement sur un feu modéré............ **1 tasse Sirop de Blé d'Inde jaune**

Faites cuire lentement jusqu'à ce que vous puissiez former de petites boules (236° F.)

Dans l'intervalle, tamisez, puis mesurez............ **½ tasse Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau 4 fois avec............ **2 c. à tab. de Cornstarch**

Battez en neige...... **⅔ tasse de blancs d'oeufs (5 à 7 oeufs)**

avec............... **¼ c. à thé de sel**

Tamisez sur les blancs d'oeufs............. **½ c. à thé de crème de tartre**

et continuez à battre jusqu'à ce que les blancs soient durs mais non secs.

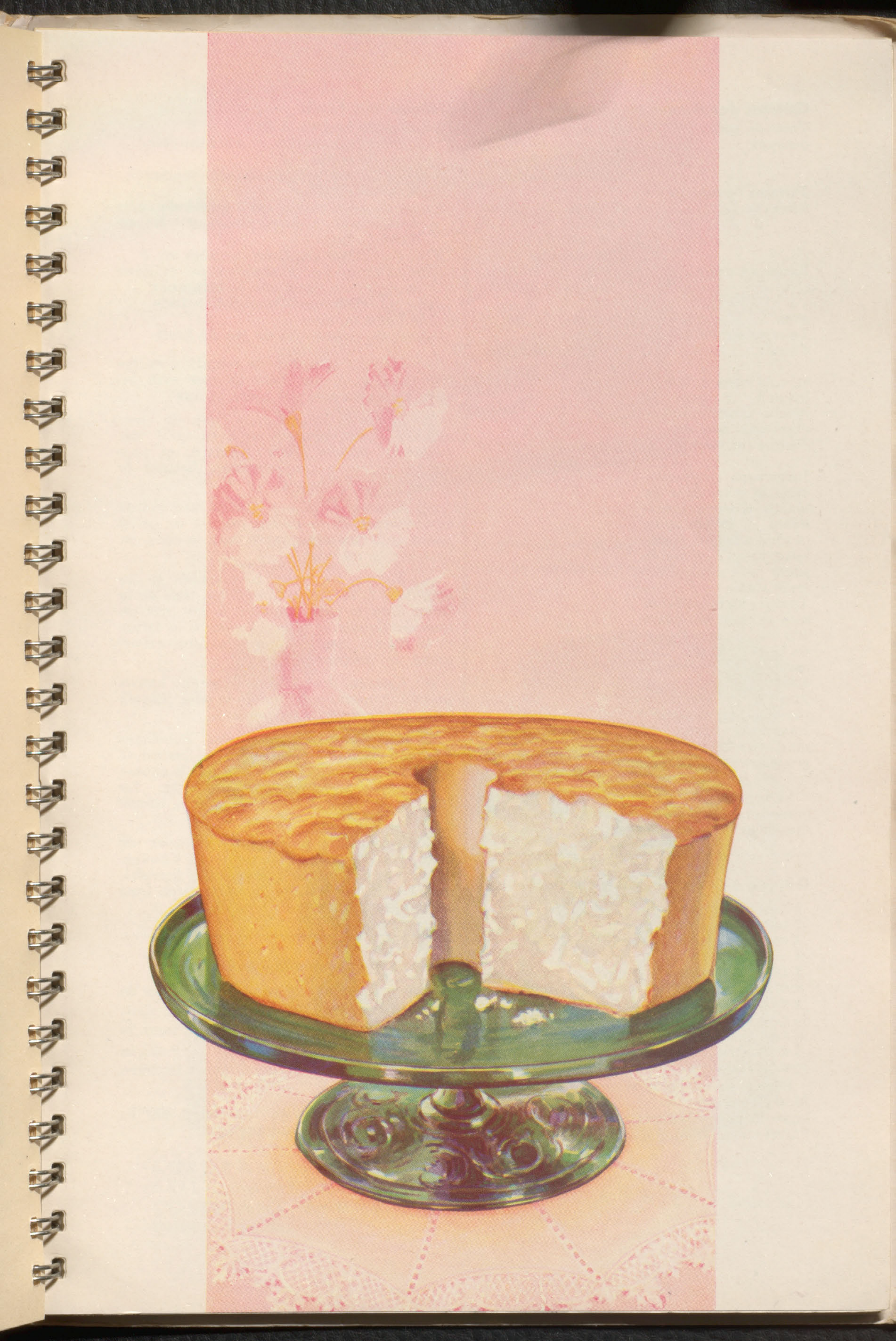
Battez le Sirop de Blé d'Inde chaud graduellement dans les blancs d'oeufs, incorporant avec la dernière addition de sirop......... **¼ tasse de sucre à fruit**

Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit refroidi.

Tamisez les ingrédients secs environ un quart à la fois sur le mélange de blancs d'oeufs.

Incorporez après chaque addition seulement jusqu'à ce que la farine ait disparu. Avec la dernière addition d'ingrédients secs, incorporez............ **⅔ c. à thé d'essence d'Erable Familex**
⅓ tasse de noix hachées (si désiré)

Versez la pâte immédiatement dans un plat à tube non graissé. Faites cuire dans un four lent (300° F.) durant 50 à 60 minutes.



Gâteau des Anges au Chocolat

Tamisez, puis mesurez.............5 c. à tab. Farine à Pâtisserie Monarch

Tamisez de nouveau 4 fois avec.............3 c. à tab. de Cacao Familex
2 c. à tab. de Cornstarch

Battez en neige.......⅔ tasse de Blancs d'Oeufs (5 à 7 oeufs)

avec................¼ c. à thé de sel

Tamisez sur les blancs d'oeufs..............½ c. à thé de crème de tartre

et continuez à battre jusqu'à ce que les blancs d'oeufs soient durs mais non secs.

Tamisez et mesurez...¾ tasse de sucre granulé fin

Incorporez graduellement le sucre dans les blancs d'oeufs, continuant à mêler après chaque addition seulement jusqu'à ce que le sucre soit complètement mêlé.

Tamisez les ingrédients secs environ un quart à la fois, sur le mélange de blancs d'oeufs. Incorporez après chaque addition seulement jusqu'à ce que tout bariolage ait disparu.

Incorporez avec la dernière addition d'ingrédients secs........⅛ c. à thé de Vanille Familex

Versez la pâte dans un plat à tube non graissé et faites cuire dans un four lent (300°F.) durant environ 50 à 60 minutes.

Gâteau aux épices (dit infaillible)

1 tasse de lait sûr
1 tasse de sucre
2 tasses de farine Monarch
1 oeuf
1 tasse de raisins
1 c. à tab. de saindoux
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de clous de girofle
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle Familex
½ c. à thé de muscade Familex

Battez en crème le sucre et le saindoux. Ajoutez l'oeuf et le lait. Tamisez les autres ingrédients et ajoutez au mélange précédent. Faites cuire.

Gâteau aux Fruits

2 tasses de beurre (1 lb.)
1 lb. d'ananas confits et déchiquetés
2 tasses de sucre
4 tasses de farine à pâtisserie Monarch
8 oeufs
1 noix de coco râpée, ou 2 tasses de coco déchiqueté, trempé pendant 1 heure dans du lait
1 lb. de cerises confites coupées en 2
1 lb. d'amandes blanchies et grillées coupées en deux sur la longueur
½ lb. de citronnat tranché mince
De l'eau de rose
1 tasse de cognac ou de jus de fruit

(a) Mêlez 3 c. à tab. de brandy avec les fruits et 2 c. à tab. d'eau de rose avec les noix, et laissez tremper toute la nuit.

(b) Lavez le beurre dans l'eau de rose; réduisez-le en crème jusqu'à ce qu'il soit mousseux comme crème fouettée, et puis ajoutez le sucre graduellement, battant le mélange tout le temps.

(c) Ajoutez les jaunes d'oeufs bien battus et continuez de le battre jusqu'à ce qu'ils soient très mousseux; incorporez le coco, en brassant le mélange.

(d) Mettez les fruits bien séchés et les noix dans la farine et tamisez un tiers de la farine dans la pâte. Ajoutez à peu près un tiers du liquide et alternez ensuite la farine et le liquide jusqu'à ce que les proportions soient entièrement épuisées.

(e) Ajoutez les blancs d'oeufs battus jusqu'à consistance et battez la pâte jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur mousse.

(f) Remplissez la moitié des lèchefrites doublées de lourd papier ciré ou beurré et cuisez au four à 275° jusqu'à ce que le gâteau se détache des bords de la lèchefrite. La cuisson devra durer de trois à cinq heures d'après l'épaisseur.

Cette quantité fera quatre gâteaux de deux livres, ou deux de quatre livres. Couvert de glaçage à l'amande et enveloppé hermétiquement de papier ciré il peut rester frais très longtemps.

Gâteau des Anges Marbré

Disposez alternativement des cuillerées de mélange de Gâteau des Anges foncé et clair, dans un plat à tube non graissé. Placez la partie claire sur le foncé, et le foncé sur la partie claire, lorsque vous disposez les 2ème et 3ème rangées.

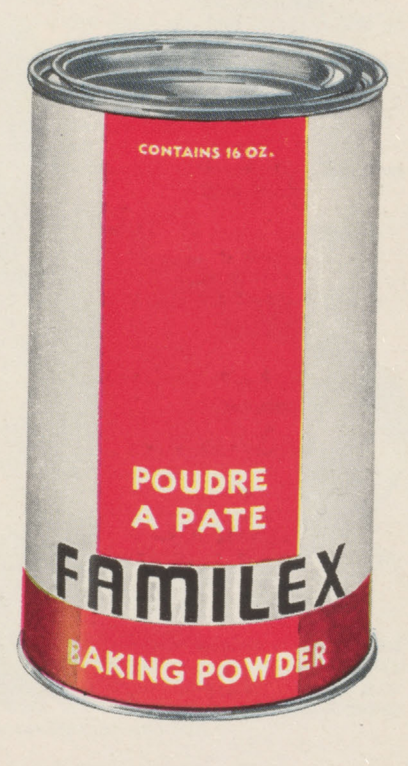
Faites cuire dans un four lent, 300° F. durant environ 1 heure à 1¼ hr.



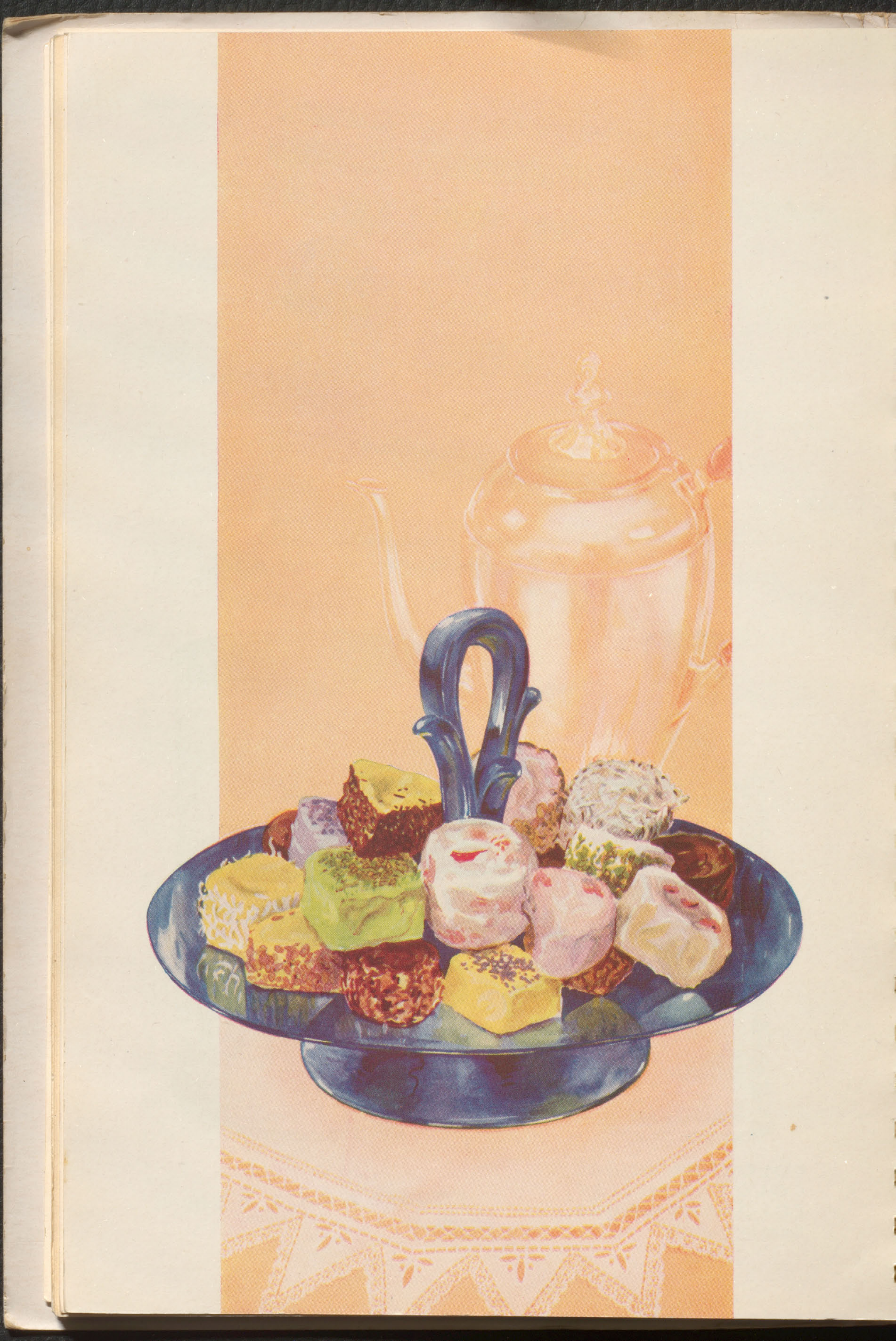
COLORANTS composés de couleurs végétales approuvées, pouvant se combiner pour en former de nombreuses autres. Boîte de 3 bouteilles de 1 oz. .35.



COLORANT ROUGE,
COLORANT VERT,
COLORANT JAUNE,
flacon de 2 oz. .25.



POUDRE A PATE, la boîte de 1 lb. .30.



PETITS GÂTEAUX ET BISCUITS

Petits Gâteaux Glacés

Battez en crème jusqu'à ce que très amolli. **9⅓ c. à tab. de beurre ou de beurre et de "shortening"**

Mêlez graduellement avec.............. **⅞ de tasse de sucre granulé**

Battez jusqu'à ce que très épais et légers, puis ajoutez......... **4 oeufs**

Mêlez bien.

Tamisez, puis mesurez **1½ tasse Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
¼ c. à thé de sel

Ajoutez alternativement à ce premier mélange............. **2 c. à tab. de lait**

Ajoutez, juste avant la dernière mesure d'ingrédients secs........ **½ c. à thé essence Familex**

Versez dans un plat profond graissé et fariné.

Veillez à ce que la pâte ne soit pas plus profonde que ½ pouce.

Faites cuire dans un four modéré, 350° F. environ 25 à 30 minutes.

Lorsque le gâteau est refroidi, coupez-le en formes différentes que vous pourrez glacer et décorer à votre goût.

Le mélange peut être cuit dans de petits gobelets de papier dentelé durant 25 minutes, puis glacé et décoré dans les mêmes gobelets lorsque refroidi.

Carrés aux Dattes et aux Amandes

Faites cuire ensemble, jusqu'à ce que très épais................ **1 tasse de dattes hachées**
½ tasse d'eau

Battez en crème jusqu'à ce qu'amolli . **6 c. à tab. de beurre**

Mêlez graduellement avec................ **½ tasse de sucre**

Battez bien et ajoutez. **2 jaunes d'oeufs**

Ajoutez également et mêlez bien........... **1 c. à thé de Vanille Familex**

Tamisez, puis mesurez **1½ tasse Farine à Pâtisserie Monarch**

et tamisez de nouveau avec................ **1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex**

Tamisez et mêlez les ingrédients secs graduellement dans le mélange de beurre—sucre — oeufs, pour faire une pâte consistante—il faudra employer les mains pour bien travailler la pâte.

Pressez dans des plats graissés, faisant la couche de ⅛ de po. d'épaisseur.

Sur la pâte, étendez la pâte de dattes préparée comme indiquée ci-dessus.

Battez bien durs...... **2 blancs d'oeufs**

Mêlez graduellement avec................ **1 tasse de cassonade**

Etendez cette Meringue sur les dattes et arrosez de........... **noix hachées**

Faites cuire dans un four modéré 350° F. durant environ 50 minutes.

Petits Gâteaux Bruns aux Noix

Faites fondre au-dessus de l'eau chaude mais non bouillante... **2 carrés de Chocolat non sucré**

Ajoutez et mêlez jusqu'à ce que fondu.... **⅓ tasse de beurre**

Battez jusqu'à ce que très légers........... **2 oeufs**

Mêlez graduellement. **1 tasse de sucre**

Mêlez le chocolat et le mélange d'oeufs avec une batteuse rotative.

Tamisez, puis mesurez **⅔ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec............... **⅓ c. à thé de sel**
½ c. à thé de Poudre à Pâte Familex

Mêlez bien avec le premier mélange ajoutant............... **1 c. à thé de Vanille Familex**
½ tasse de noix hachées

Etendez le mélange dans un plat profond graissé, à une épaisseur de ½ pouce. Faites cuire dans un four modéré, 350° F. jusqu'à ce que ferme (45 à 50 minutes environ). Coupez en carrés lorsque refroidi.

Carrés aux Fraises et aux Noix

Tamisez, puis mesurez. **¾ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec .... **⅛ c. à thé de sel**
1 c. à tab. de sucre à fruit
Hachez finement ...... **⅓ tasse de beurre**
et faites une pâte avec. **1 c. à tab. de lait**
Etendez une couche mince du mélange dans un plat profond bien graissé. Faites cuire dans un four modéré 350° F. jusqu'à ce que légèrement bruni (12 à 15 minutes).
Battez bien légèrement .... **1 oeuf**
incorporant graduellement .... **½ tasse de cassonade**
Tamisez puis mesurez. **1 c. à tab. de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec .... **¼ c. à thé de Poudre à Pâte Familex et quelques grains de sel.**
Tamisez et mêlez la farine et la poudre à pâte dans le mélange de cassonade.
Incorporez .... **¾ tasse d'amandes ou de coco avec noix écrasées**
Aromatisez avec ...... **¼ c. à thé de Vanille Familex ou d'essence d'amandes**

Etendez une couche de confiture aux fraises sur la croûte, puis le mélange de noix et de coco. Retournez à un four modéré 350° F. jusqu'à ce que légèrement bruni (25 à 30 minutes environ). Si la surface brunit trop rapidement, couvrez-la avec un papier épais. Faites refroidir, puis coupez en carrés pour servir.

Gâteaux aux Dattes

Mêlez bien .... **1 lb. de dattes sans noyaux**
et .... **½ lb. de Walnuts écalés**
Battez bien et ajoutez. **4 jaunes d'oeufs**
Tamisez, puis mesurez **1 tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec .... **1 tasse de sucre granulé**
1 c. à thé de Cannelle Familex
1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
½ c. à thé de sel
Tamisez et mêlez les ingrédients secs graduellement dans le mélange de dattes et de noix.
Ajoutez .... **1 c. à thé de Vanille Familex**
Battez jusqu'à ce que durs .... **4 blancs d'oeufs**

Incorporez légèrement mais complètement les blancs d'oeufs dans le premier mélange. Versez dans un plat profond bien graissé, étendant le mélange à ¾ de po. d'épaisseur. Faites cuire dans un four modéré (325° F.) 50 à 60 minutes.

Lorsque refroidi, coupez en doigts d'à peu près 2 x ½ pouce. Ou coupez en carrés pendant qu'il est encore chaud et roulez dans le sucre à fruit. Pour un vrai "Chinese Chew" coupez les fruits et les noix très minces et roulez de petits carrés chauds du gâteau cuit en petites boules; roulez dans du sucre en poudre.

Carrés de Fudge aux raisins

Battez en crème jusqu'à ce qu'il soit amolli .... **½ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
Mêlez graduellement avec .... **½ tasse de sucre granulé**
Faites fondre et ajoutez .... **2 carrés de chocolat non sucré**
Mêlez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne léger et souple, puis ajoutez .... **2 oeufs bien battus**
Tamisez, puis mesurez **½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**
Brassez avec le premier mélange en mêlant bien.
Ajoutez .... **1 c. à thé de Vanille Familex**
⅓ tasse de Raisins sans noyaux
⅔ tasse de noix hachées (Walnut)

Versez dans un plat profond bien graissé (la couche doit être d'environ ½ po. d'épaisseur). Faites cuire dans un four modéré 350° F. 30 à 35 minutes. Lorsque refroidi, coupez en carrés.

"Chinese Chew" spécial

Battez bien.......... **2 oeufs**
Mêlez graduellement. **1 tasse de sucre à fruit**
Ajoutez............ **3 c. à tab. de beurre fondu**
Mêlez et ajoutez..... **1 tasse de dattes sans noyaux**
¾ tasse d'amandes hachées blanchies
¼ tasse de cerises confites hachées
¼ tasse d'ananas confits hachés
3 à 4½ c. à tab. de gingembre confit haché
Tamisez puis mesurez. **¾ tasse de farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec............. **1 c. à thé de poudre à Pâte Familex**
⅔ c. à thé de sel

Tamisez les ingrédients secs dans le premier mélange et mêlez bien complètement. Versez dans un plat bien graissé de 8 pouces carrés et faites cuire dans un four modéré (350° F.) 45 à 50 minutes.

Lorsque refroidi, coupez en carrés ou, si vous le désirez, coupez en carrés lorsqu'encore chaud, roulez légèrement en petites boules dans la paume de la main et couvrez de sucre à fruit.

Cela fait de délicieux petits gâteaux qui se conservent bien.

Carrés aux Dattes

Tamisez puis mesurez. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
½ c. à thé de Soda à Pâte
Passez dans le hachoir à viande et ajoutez... **2½ tasses de Farine d'Avoine**
Mêlez avec.......... **½ à ¾ tasse de cassonade**
Hachez bien fin....... **1 tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
Faites une pâte aux dattes:
Faites cuire ensemble. **1½ lb. de dattes**
1½ tasse d'eau bouillante
Lorsqu'épaissi, enlevez du feu et ajoutez. **1 c. à thé de Vanille Familex**

Couvrez un plat profond graissé avec la moitié du mélange de farine d'avoine. Etendez la pâte aux dattes refroidie, puis couvrez avec ce qui reste du mélange. La couche supérieure ne doit pas avoir plus de ¾ de po. d'épaisseur.

Faites brunir légèrement dans un four modéré 350° F. (45 à 60 minutes). Coupez en carrés pendant que chaud et faites refroidir sans enlever du plat.

Carrés aux Noix (Walnut)

Battez en crème...... **½ tasse de beurre**
Mêlez bien avec...... **½ tasse de sucre**
Battez bien et ajoutez. **2 jaunes d'oeufs**
Tamisez puis mesurez............ **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez plusieurs fois et incorporez dans le mélange.
Battez durs mais non secs................ **2 blancs d'oeufs**
avec............... **⅙ c. à thé de sel**
Mêlez graduellement . **2 tasses de cassonade**
et brassez bien.
Ajoutez............ **1 c. à thé de Vanille Familex**
et.................. **1 tasse de noix hachées (Walnut)**

Graissez et farinez un plat profond, et pressez-y le premier mélange fermement. Etendez sur ceci le mélange de blancs d'oeufs. Faites cuire à four lent, 275° F.

Coupez en carrés pendant qu'encore chaud.

Pour varier les Carrés Walnut:

1. Substituez aux Walnuts des amandes hachées, des noix du Brésil, des Pacanes.

2. Etendez sur le premier mélange de la confiture, avant d'étendre le second mélange.

3. Ajoutez 1 tasse de Coco et ¼ tasse de cerises hachées au second mélange avant de l'étendre sur la première couche.

Bouchées Délicieuses

Préparez la Pâte à Choux tel qu'indiqué dans la section de la Pâtisserie. Versez en cuillerées, formant les morceaux de pâte de la dimension d'une grosse noix. Faites cuire tel qu'indiqué pour les petits Choux.

Lorsque cuits et refroidis, coupez-les en deux et remplissez-les de crème glacée ou de crème fouettée sucrée et aromatisée.

Note.—On peut aussi remplir ces petits Choux de Salade au Poulet ou de Salade au Poisson; ou de Poulet ou de Poisson en crème; ceux-ci peuvent être servis pour remplacer les sandwichs, les biscuits chauds, etc.

Choux à la crème et Eclairs

La recette de la Pâte pour Choux à la Crème, pour les Soufflés à la Crème ou les Eclairs est indiquée dans la section des Pâtisseries

Formez et faites cuire les "Choux" ou "Eclairs" tel qu'indiqué.

Remplissez-les avec de la crème fouettée sucrée et aromatisée; ou avec de la crème fouettée dans laquelle des fraises, des framboises ou des pêches coupées etc. ont été incorporées, ou encore avec une garniture de crème à la gélatine, ou une garniture de citron, d'orange ou de chocolat. Les éclairs peuvent être glacées.

Note.—On peut aussi remplir les choux de poulet, de veau, de champignons ou de poisson en crème.

Bâtons aux Noix et au Coco

Coupez un pain blanc fin en bandes d'environ ¾ x ¾ x 2 pouces. Trempez dans du lait condensé sucré pour humecter toutes les surfaces, puis égouttez légèrement et recouvrez complètement de Coco ou d'Amandes hachées.

Placez sur une tôle à pâtisserie beurrée et faites griller jusqu'à ce que toutes les surfaces soient dorées, les tournant, si nécessaire.

Petits Gâteaux non Cuits

Coupez bien petit.....**1 tasse de Guimauves (Marshmallows)**

Mêlez avec..........**½ tasse de dattes hachées**
¼ tasse de noix hachées
½ tasse de crème épaisse

Laissez reposer une heure. Versez le mélange léger en cuillerées dans un petit bol de..**croûtes bien fines de biscuits Graham ou de céréales croustillantes**

recouvrant chaque petit gâteau complètement. Faites refroidir jusqu'à ce que fermes.

Meringues

Battez en neige.......**2 blancs d'oeufs**
avec................**⅛ c. à thé de sel**

Tamisez sur les blancs...............**1/16 de c. à thé de crème de tartre**

et continuez à battre jusqu'à ce qu'ils soient durs mais non secs.

Tamisez et incorporez graduellement........**½ tasse de sucre à fruit**

Continuez à battre après chaque addition jusqu'à ce que le mélange se tienne en pics.

Aromatisez avec......**¼ c. à thé d'essence Familex**

Le mélange doit être assez dur pour garder sa forme.

Versez en cuillerées ou faites passer dans un tube à pâtisserie sur une tôle à pàtisserie non graissée (Certaines personnes préfèrent couvrir la tôle d'un papier blanc épais).

Faites cuire dans un four lent (275° F.) jusqu'à ce que la meringue soit prise. Si elle commence à brunir, ouvrez la porte du four. Les meringues doivent avoir une croûte croustillante sans couleur, mais être molles au centre.

Pour servir comme dessert, faites les meringues de 3 à 4 po. de diamètre. Lorsque le dessus est croustillant, enlevez du plat et enlevez le centre mou par en-dessous; remettez sur la tôle de l'autre côté et retournez au four pour faire sécher l'intérieur. Remplissez de crème glacée ou de crème fouettée pour servir.

Variétés diversesı

Incorporez dans le mélange de meringue, avant de faire cuire:

(a) ¼ tasse de noix hachées.

(b) ¼ tasse de dattes hachées et 2 c. à tab. de noix hachées.

(c) ⅓ tasse de dattes hachées, de raisins hachés et d'écorces confites hachées bien minces.

(d) ⅓ tasse d'ananas, de cerises, de gingembre confits hachés et d'amandes.

Beignets aux Pommes

8 à 10 pommes fermes
Sucre pulvérisé
Zeste d'orange

Enlevez le coeur des pommes, pelez-les, coupez-les en rondelles minces; saupoudrez de sucre et de zeste d'orange, laissez reposer 10 à 15 M. Epongez-les, couvrez-les de la pâte à frire (voir page 88) et faites cuire en pleine friture. Egouttez sur un papier et conservez chauds.

Lorsque les beignets sont tous bien cuits, saupoudrez-les de sucre pulvérisé et servez avec sirop d'érable ou sauce sucrée.

Petits beignets

Choisissez............**un pain blanc d'une journée**

Coupez en cubes de 1 pouce enlevant la croûte.
Recouvrez chaque cube de pain avec....**du lait condensé sucré**

Faites frire les cubes de pain jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans.....**un corps gras très chaud**

(Le corps gras doit être à 360 ou 370° de chaleur, ou assez chaud pour brunir un cube de pain ordinaire en 60 secondes).
Egouttez les beignets cuits sur du papier absorbant.
Mêlez dans un sac de papier...............**½ tasse de sucre à fruit**
3 c. à thé de cannelle Familex
2 c. à thé de muscade râpée Familex

Mettez les beignets égouttés, quelques-uns à la fois, dans le sac de papier contenant le sucre épicé. Pincez le dessus du sac et brassez pour recouvrir complètement les beignets.

Ces beignets sont délicieux servis chauds ou froids.

Beignes "Minute" Familex

Ajoutez graduellement à la Farine préparée pour Beignes Familex de l'eau froide ou du lait, jusqu'à ce que la pâte soit assez souple pour la manier (environ 2½ tasses de farine pour ½ tasse d'eau ou de lait).

Roulez en une couche de ¼ de po. d'épaisseur et découpez au coupe-beignes. Faites frire dans de la graisse bouillante.

Avant de servir, saupoudrez avec du sucre en poudre.

Doigts de Dames

3 blancs d'oeufs
½ tasse de sucre à fruit
½ c. à thé de Vanille Familex
2 jaunes d'oeufs
½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch
1 pincée de sel

(a) Battez les blancs d'oeufs en neige et faites entrer le sucre graduellement.

(b) Ajoutez les jaunes bien battus avec l'essence, ensuite incorporez très légèrement, la farine avec le sel.

(c) Formez sur du papier non beurré ou versez dans des moules et faites-les cuire à 300° F.).

Petits Biscuits au Son et au Butterscotch

Battez en crème jusqu'à ce qu'il soit très mou.................**¾ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
Mêlez graduellement..**1 tasse de cassonade**
et crèmez jusqu'à ce que léger et souple.
Battez bien et ajoutez.**1 oeuf**
Ajoutez également....**½ tasse de son Maple Leaf**
½ à 1 tasse de noix hachées
et mêlez bien complètement.
Tamisez puis mesurez.**1¾ à 2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................**⅓ c. à thé. de sel**
2 c. à thé de poudre à pâte Familex

Tamisez les ingrédients secs graduellement dans le mélange de son, mêlant bien après chaque addition. Employez juste assez de Farine à Pâtisserie Monarch pour faire une pâte légère.

Faites refroidir la pâte, puis formez en rouleau d'environ 2 pouces et enveloppez-le dans du papier ciré. Ou encore, pressez sans faire refroidir dans un petit plat à pain ayant été doublé d'un papier ciré. Couvrez. Faites refroidir complètement.

Tranchez mince la pâte refroidie avec un couteau et faites cuire sur une tôle graissée dans un four chaud, 400° F, durant 12 à 15 minutes.

La pâte peut être cuite directement sans être refroidie en brisant des morceaux de pâte de la dimension d'une noix, roulant en boules dans la paume de la main et les plaçant à un pouce de distance sur une tôle graissée; enlevez la pâte avec les dents farinées d'une fourchette avant de la faire cuire, tel qu'indiqué ci-dessus.

Biscuits au Sucre

Battez en crème jusqu'à ce que très mou................	**½ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
Mêlez graduellement avec................	**1 tasse de sucre**
Crèmez jusqu'à ce que léger et souple.	
Ajoutez, bien battus..	**2 oeufs**
et mêlez bien.	
Ajoutez également....	**1 c. à tab. de lait**
Tamisez puis mesurez.	**2¾ tasses Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................	**¼ c. à thé de sel** **3 c. à thé de poudre à pâte Familex**
Tamisez les ingrédients secs graduellement dans le mélange de beurre-sucre-oeufs, mêlant bien après chaque addition. Lorsque le mélange épaissit, aromatisez avec................	**1 c. à thé de Vanille Familex (ou autre essence)**

Employez juste assez de farine pour faire une pâte qui se manipulera bien sur une planche légèrement farinée. Aplanissez avec le rouleau à ⅛ de po. d'épaisseur. Formez avec un coupeur fariné et faites cuire sur une tôle graissée dans un four modérement chaud. 375° F. durant 12 à 15 minutes.

(Vous pouvez ajouter des raisins de Corinthe, des dattes ou des raisins hachés, lavés et séchés, du Coco ou des noix hachées. Employez ⅓ ou ½ tasse de l'un ou l'autre de ces ingrédients).

Variétés diverses:

A étages—Divisez la pâte en trois parties. Teintez-en une en rose et ajoutez quelques cerises confites hachées bien minces. A la deuxième partie ajoutez ½ carré de chocolat non sucré, fondu et refroidi, et quelques noix finement hachées. A la troisième partie, ajoutez du gingembre en conserve finement haché et quelques gouttes de sirop de gingembre.

Doublez un petit plat à pain avec du papier ciré; pressez-y le mélange de chocolat. Couvrez avec le gingembre, puis ensuite avec la partie rose.

Faites refroidir jusqu'à ce que très ferme, puis coupez en tranches et faites cuire à 375° F.

"Pinwheel"—Divisez la pâte en trois parties. Teintez-en une en rose, ajoutez ½ carré de chocolat non sucré fondu à la seconde et laissez la troisième telle qu'elle est. Roulez chaque partie à ⅛ de po. d'épaisseur; placez la feuille de chocolat sur la blanche et la rose sur le chocolat. Roulez comme un gâteau roulé à la gelée, enveloppez bien de papier ciré et faites refroidir jusqu'à ce que ferme. Coupez en tranches minces avec un couteau tranchant et faites cuire à 375° F.

Biscuits Butterscotch au Réfrigérateur

Crèmez jusqu'à ce que très mou............	**1 tasse de beurre ou de "shortening"**
Mêlez graduellement..	**1½ tasse de cassonade**
Continuez à battre jusqu'à ce que léger et souple.	
Ajoutez, bien battus..	**2 oeufs**
Mêlez bien.	
Tamisez puis mesurez.	**3½ tasses de Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec................	**3 c. à thé de Poudre à Pâte Familex** **⅓ c. à thé de sel**
Tamisez les ingrédients secs graduellement dans le mélange de beurre de sucre et d'oeufs, mêlant bien après chaque addition. Employez juste assez de farine pour faire une pâte légère.	
Aromatisez avec......	**1 c. à thé d'essence d'érable Familex ou 1 c. à thé de Vanille Familex**
Ajoutez, si vous le désirez.............	**½ tasse de noix hachées**

Faites refroidir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit très ferme, puis formez-la en rouleau et enveloppez-la bien dans un papier ciré, ou bien entassez-la immédiatement dans un petit plat à pain ayant été doublé d'un papier ciré. Faites refroidir jusqu'à ce que très ferme (au moins une nuit).

Pour faire cuire les biscuits, tranchez bien mince et faites cuire dans un four modérément chaud (375° F.) sur une tôle légèrement graissée de 12 à 15 minutes.

Biscuits à la Farine d'Avoine

Crèmez bien.........**6 c. à tab. de "shortening"**

Incorporez bien complètement...........**½ tasse de sucre blanc**

Passez au hachoir.....**1 tasse de farine d'avoine**

et ajoutez au premier mélange alternativement avec...........**¼ tasse de lait sûr**

Tamisez et mesurez...**1 tasse et 3 c. à tab. de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez deux fois avec...............**⅓ c. à thé de Soda**
1 c. à thé de Poudre à Pâte Familex
¼ c. à thé de sel

et ajoutez graduellement au mélange.

Ceci fait une pâte légère et devrait être refroidie durant la nuit ou durant plusieurs heures. Abaissez avec le rouleau à ⅙ de po. d'épaisseur, employant le moins de farine possible.

Faites cuire sur un plat graissé dans un four modéré, 350° F. de 10 à 12 minutes. Ces biscuits peuvent être servis simples ou mis en paires avant ou après la cuisson, avec une garniture épaisse de dattes cuites entre les deux.

Ermites

Crèmez jusqu'à ce que très mou............**1 tasse de beurre**

Mêlez graduellement..**1½ tasse de cassonade**

Ajoutez, bien battus..**3 oeufs**
et mêlez bien.

Faites dissoudre......**½ c. à thé de soda**
dans.................**2 c. à tab. d'eau chaude**

et ajoutez au premier mélange.

Ajoutez aussi.........**½ tasse de raisins de Corinthe**
½ tasse de raisins
1 tasse de dattes hachées
1 tasse de noix hachées

Tamisez puis mesurez.**3⅓ tasses de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................**2 c. à thé de poudre à pâte Familex**
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de Cannelle Familex
¼ c. à thé de Toute-Epice Familex
¼ c. à thé de muscade râpée Familex

Tamisez les ingrédients secs graduellement dans le premier mélange, mêlant bien après chaque addition. Le mélange doit être en pâte épaisse.

Versez le mélange en cuillerées à un pouce de distance sur une tôle à pâtisserie, bien graissée. Faites cuire dans un four modérément chaud (375° F.) 12 à 15 minutes. (Essayez un biscuit d'abord. S'il s'étend, tamisez et ajoutez un peu plus de farine).

Biscuits au Beurre d'Arachides

Crèmez jusqu'à ce que très mou............**½ tasse de beurre ou de beurre et de "shortening"**
avec................**½ tasse de beurre d'arachides**

Mêlez graduellement..**1 tasse de sucre granulé**

et crèmez jusqu'à ce que léger et souple.

Ajoutez, bien battus..**2 oeufs**
et mêlez bien.

Tamisez, puis mesurez **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec...............**1½ c. à thé de poudre à pâte Familex**
¼ c. à thé de sel

Ajoutez au premier mélange graduellement, employant juste assez de farine pour faire une pâte qui se manipulera bien sur une planche légèrement farinée.

Lorsque le mélange s'épaissit, aromatisez avec................**quelques gouttes de Vanille Familex ou de jus de citron**

Roulez sur la planche légèrement farinée et formez avec un coupeur fariné.

Faites cuire sur une tôle légèrement graissée dans un four modérément chaud (375° F.) de 12 à 15 minutes.

(Vous pouvez ajouter des arachides hachées si vous le désirez).

"Shortbread"

Crèmez jusqu'à ce que très mou............. **½ lb. de beurre**

Mêlez graduellement.. **⅔ tasse de cassonade ou ½ tasse de sucre à fruit**

Crèmez jusqu'à ce que léger et souple.

Tamisez puis mesurez. **2 tasses Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau et mêlez graduellement dans le mélange de beurre-sucre, mêlant avec les mains lorsque le mélange devient épais.

Versez sur une planche légèrement farinée et pétrissez dans la farine jusqu'à ce qu'il apparaisse des fentes sur la surface de la pâte. (Employez le moins possible de farine afin d'éviter que le mélange durcisse). Abaissez à environ ⅓ de po. d'épaisseur. Coupez en morceaux de 1½ x 1 pouce. Faites cuire sur une tôle non graissée dans un four très lent, 275° F. jusqu'à ce que délicatement brunie. (40 minutes environ).

Si vous le désirez, vous pouvez rouler la pâte entre deux rangées de papier ciré à environ ⅙ de po. d'épaisseur, puis la former ensuite en morceaux de fantaisie et les décorer avec la moitié d'une noix ou des tranches de cerises confites, et faire cuire jusqu'à ce que légèrement brunie.

"Shortbread" de fantaisie—Mêlez ½ tasse de cerises confites rouges et vertes et ½ tasse d'amandes tranchées dans le mélange de beurre et de sucre, avant d'y incorporer la farine.

Riche "shortbread" au fromage

Crèmez jusqu'à ce que très mou............. **⅓ tasse de beurre**
2 onces de fromage à la crème jaune

Tamisez puis mesurez. **1½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **⅛ c. à thé de sel**

Incorporez la farine graduellement dans le mélange de beurre et de fromage, mêlant en une pâte modérément consistante. Faites refroidir jusqu'à ce qu'assez ferme. Abaissez la pâte refroidie à ¼ de po. ou ⅓ de po. d'épaisseur entre des rangs de papier ciré. Enlevez la feuille supérieure de papier ciré et taillez la pâte avec un coupeur fariné.

Faites refroidir sur une tôle à pâtisserie légèrement graissée et faites cuire dans un four lent, 300° F. jusqu'à ce que délicatement brunie (environ 25 minutes).

Servez simplement avec un dessert aux fruits—ou disposez en paires avec de la confiture ou de la marmelade au centre.

Biscuits pour Réceptions

Crèmez complètement. **1 tasse de beurre**

Mêlez graduellement . **1 tasse de sucre granulé**

Battez bien et ajoutez. **1 jaune d'oeuf** et mêlez bien.

Incorporez, bien battu **le blanc d'un oeuf**

Tamisez et mêlez avec **de la Farine à Pâtisserie Monarch pour faire une pâte légère**

Faites refroidir. Abaissez sur une planche légèrement farinée à ⅙ de po. d'épaisseur. Formez avec un coupeur rond fariné en morceaux de 2 pouces. Taillez chaque cercle à peu près au centre, en quatre endroits, à d'égales distances. Pliez les points au centre, pour former une roue. Décorez avec une tranche de cerise.

Faites cuire dans un four plutôt lent, 325° F. jusqu'à ce que délicatement bruni.

"Cocorons"

Battez jusqu'à ce que durs mais non secs... **2 blancs d'oeufs**
avec................ **⅓ c. à thé de sel**

Mêlez graduellement avec................ **1 tasse de sucre granulé**

brassant bien après chaque addition jusqu'à ce que le mélange se tienne en pics.

Incorporez........... **2 tasses de Cornflakes**
1 tasse de Coco
¼ tasse d'amandes hachées
½ c. à thé d'essence d'amandes Familex

Versez par cuillerées sur une tôle à pâtisserie graissée. Faites cuire dans un four modéré, (350° F.) jusqu'à ce que légèrement bruni. (12 à 15 min.)

Enlevez de la tôle lorsque refroidi.

Petits gâteaux au Beurre d'Arachides

Crèmez bien.........3 **c. à tab. de beurre**
avec................3 **c. à tab. de beurre d'arachides**
Mêlez bien avec......⅔ **tasse de sucre**
Battez bien légers et ajoutez.............2 **oeufs**
et mêlez bien.
Tamisez puis mesurez. 1 **tasse Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez plusieurs fois avec................⅙ **c. à thé de sel**
et....................1 **c. à thé Poudre à Pâte Familex**
Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange alternativement avec................⅓ **tasse de lait**

Mêlez bien après chaque addition.

Faites cuire dans de petits gobelets de papier dentelé ou dans de petits plats à muffins graissés (remplissant seulement aux ⅔) dans un four modéré, (350° F.) environ 30 minutes. Ces petits gâteaux sont plutôt plus tendres le deuxième jour. Cette quantité en fait environ une douzaine.

Note.—La surface de la pâte peut être arrosée d'arachides écrasées avant la cuisson.

Petits Gâteaux à Thé Dorés

Mêlez................2 **c. à tab. de gingembre confit haché**
¼ **tasse de cerises confites hachées**
¼ **tasse de raisins de Corinthe (lavés et séchés)**
et couvrez avec.......1 **c. à tab. de Farine à Pâtisserie Monarch**
Crèmez complètement ¼ **tasse de beurre**
Mêlez bien avec......½ **tasse de sucre**
Battez bien..........4 **jaunes d'oeufs**
avec.................1 **blanc d'oeuf**
et mêlez bien avec le mélange beurre et sucre.
Tamisez et mesurez...1 **tasse Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez 4 fois avec...⅔ **c. à thé de Poudre à Pâte Familex**
⅛ **c. à thé de sel**
Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange alternativement avec................3 **c. à tab. de lait**

Mêlez bien après chaque addition.

Brassez les fruits farinés dans la pâte.

Versez dans de petits gobelets de papier dentelé ou dans de petits plats à muffins graissés, les remplissant aux ⅔ seulement, et arrosez le dessus d'amandes écrasées ou de cerises. Faites cuire dans un four modéré, 350° F., de 25 à 30 minutes.

Galette de Gingembre ou Pain d'Epices

2 c. à tab. de beurre
2 c. à tab. de mélasse
1 tasse de lait sûr
2 c. à tab. de Gingembre Familex
2 tasses de Farine à Pâtisserie Monarch
1 tasse de cassonade
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle Familex
½ c. à thé de clous de girofle Familex
1 c. à thé de bicarbonate de soude

Mêlez la mélasse, le sucre et le beurre fondu, et battez bien.

Alternez le lait caillé et la farine tamisée avec les ingrédients secs.

Remplissez à moitié les lèchefrites beurrées et farinées et faites cuire au four à 350°.

Laissez refroidir dans la lèchefrite.

Cette galette fait un excellent pouding; on la coupe en carrés et on la sert avec une crème fouettée ou quelque autre sauce riche.

POUDINGS

Pouding Brun à la Vapeur

Crèmez jusqu'à ce que très mou............ **3 c. à tab. debeurre ou de "shortening"**

Mêlez graduellement avec.................. **¼ tasse de cassonade**

Ajoutez.............. **1 oeuf battu**
et mêlez bien.

Tamisez puis mesurez. **1½ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez de nouveau avec................ **2½ c. à thé de poudre à pâte Familex**
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle Familex
¼ c. à thé chacun de clou, de muscade, de gingembre et d'épices mélangées Familex

Mêlez................ **2 c. à tab. de mélasse**
6 c. à tab. de lait

Ajoutez les ingrédients secs au mélange d'oeufs alternativement avec le lait mêlé à la mélasse. Brassez jusqu'à ce que souple, après chaque addition.

Remplissez aux ⅔ des moules graissés (grands ou individuels). Couvrez ou attachez avec un papier graissé ou un parchemin végétal. Faites cuire dans un plat à vapeur bien couvert, au-dessus de l'eau bien bouillante (35 minutes pour les individuels, et 1½ hr. pour les grands).

Servez le pouding chaud sur des assiettes réchauffées avec une sauce convenable.

Note.—⅓ tasse de raisins farinés, de dattes, de figues ou de noix hachées peuvent être ajoutés à la pâte.

Pouding de Noel sans Oeufs

Tamisez une fois puis mesurez............ **⅞ tasse de Farine à Pâtisserie Monarch**

Tamisez deux fois avec................ **½ c. à thé de soda à pâte**
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle Familex
½ c. à thé de muscade Familex
¼ c. à thé de clou moulu de Toute-Epice, de Gingembre Familex

Ajoutez au mélange... **½ tasse de cassonade**
½ tasse de suif haché mince
½ tasse de raisins de Corinthe lavés et séchés
⅓ tasse de Raisins Sultana
⅓ tasse de raisins sans noyaux
2 c. à tab. de citron confit haché
2 c. à tab. d'écorces diverses confites
⅓ tasse d'amandes blanchies
⅓ c. à thé d'écorce de citron râpée
1 c. à thé de jus de citron

Ajoutez au mélange.. **½ tasse de carottes crues râpées**
½ tasse de patates crues râpées
½ tasse de pommes crues râpées

Mêlez bien ensemble. Versez dans une casserole à pouding graissée, la remplissant aux deux-tiers seulement. Couvrez ou attachez avec un papier graissé.

Faites cuire à la vapeur au-dessus de l'eau très bouillante durant 3 heures. Conservez dans un endroit frais et sec.

Remettez à la vapeur avant de servir.



Pouding Léger à la Vapeur

Crèmez jusqu'à ce que très mou.............**3 c. à tab. de beurre**
Mêlez graduellement..**¼ tasse de sucre**
Ajoutez.............**1 oeuf battu**
et mêlez complètement.
Tamisez puis mesurez.**1½ tasse Farine à Pâtisserie Monarch**
Tamisez de nouveau avec...............**2½c. à thé de poudre à pâte Familex**
½ c. à thé de sel
Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange alternativement avec...............**½ tasse (environ) de lait**

Brassez jusqu'à ce que souple, après chaque addition. La pâte doit être plutôt d'une consistance mince—employez plus de lait s'il est nécessaire. Remplissez aux deux-tiers seulement des moules graissés (grands ou individuels). Couvrez ou attachez avec un papier graissé ou un parchemin végétal humide.

Faites cuire dans un plat à vapeur bien couvert audessus de l'eau bouillante (35 minutes pour les moules individuels, 1½ heure pour les grands).

Servez le pouding chaud sur des assiettes réchauffées, avec des fruits frais ou cuits, ou une sauce convenable.

Pouding aux Noix et à l'Erable—Remplacez le lait par du sirop d'érable et ajoutez ⅓ tasse de noix hachées à la pâte.

Pouding aux Fruits—Ajoutez ⅓ tasse de raisins de Corinthe, de raisins ordinaires, de figues, de dattes, de cerises, d'ananas confits ou de noix hachées farinées—ou de toute combinaison de ceux-ci—à la pâte.

Choux aux Fruits—Mettez une cuillerée de gelée, de confiture ou de fruits sucrés au fond du moule avant d'y verser la pâte (les fruits crus doivent être sucrés et partiellement passés à la vapeur avant d'être ajoutés à la pâte).

Pouding Betty aux Fruits

Ecrasez suffisamment de céréales croustillantes pour donner...**1 tasse pleine de croûtes de céréales**
ou
écrasez suffisamment de croûtes de pain blanc ou brun pour donner.............**1 tasse de croûtes de pain**
Mêlez les croûtes de pain ou de céréales avec...............**⅓ à ½ tasse de cassonade**
½ c. à thé de cannelle Familex
⅙ c. à thé de muscade Familex
⅓ c. à thé de sel
Tranchez suffisamment de pommes, de pêches, de poires ou d'abricots crus (ou l'un ou l'autre de ces fruits en conserves) pour donner...**2 à 2½ tasses de fruits**
Arrosez une casserole graissée du mélange de croûtes, couvrez d'une couche de fruits puis mettez en petits morceaux...............**1 c. à tab. de beurre**
Couvrez avec une deuxième couche de croûtes, puis ensuite du reste des fruits.
Couvrez finalement avec le reste du mélange de croûtes.
Mettez en petits morceaux...............**1 c. à tab. de beurre**
Versez...............**½ tasse de jus de fruits ou d'eau**

D'un arôme concentré, résistant à la cuisson aussi bien qu'à la congélation, les essences Familex sont chaque jour plus populaires et d'un emploi constant parmi les cuisinières canadiennes.







VANILLE, flacon de 2 oz. .25, — de 4 oz. .45, — de 8 oz. .75.
ERABLE, flacon de 2 oz. .25, — de 4 oz. .45 — de 8 oz. .75.
CITRON, flacon de 2 oz. .35, — de 4 oz. .60.
BANANE, flacon de 2 oz. .25.
RATAFIA, ANANAS, FRAISE, ORANGE, MENTHE, flacon de 2 oz. .35.

Faites cuire dans un four modéré, (350° F.) jusqu'à ce que les fruits soient tendres et les croûtes croustillantes et brunes (30 minutes environ pour des fruits cuits ou en conserves, 45 minutes pour des fruits crus).

Servez le pouding chaud ou froid avec une crème épaisse ou une sauce cossetarde refroidie.

Pouding aux croûtes de pain cuit

Râpez suffisamment de pain rassis (non sec) ou de gâteau pour donner	**1 tasse de croûtes bien râpées**
Ajoutez	**2 tasses de lait bouilli**
et laissez reposer jusqu'à ce que les croûtes soient bien amollies.	
Battez légèrement	**1 oeuf ou 2 jaunes d'oeufs**
ajoutant	**2 à 4 c. à tab. de sucre**
	¼ c. à thé de sel
Mêlez ensemble oeufs et croûtes, puis ajoutez	**1½ c. à tab. de beurre fondu**
Aromatisez avec	**¾ c. à thé de Vanille Familex**

Versez dans un plat graissé (grand ou individuels) et mettez dans un plat d'eau chaude; faites cuire au four plutôt lent (325° F.) jusqu'à ce que ferme. (30 Min. pour les individuels et de 45 à 60 minutes pour les grands).

Servez de la même manière qu'un pouding au pain et beurre.

Pouding au Pain au Chocolat—Faites bouillir 1½ on. de chocolat non sucré (coupé) avec le lait et battez bien avant d'ajouter les croûtes. Augmentez la quantité de sucre a ⅓ tasse.

Pouding au Pain et au Coco—Remplacez ⅓ tasse de croûtes par 6 c. à tab. de Coco.

Pouding à la Reine—Employez les jaunes d'oeufs seulement dans le pouding; lorsqu'il est cuit, étendez une couche de confitures puis les blancs d'oeufs bien battus avec 3 c. à tab. de sucre. Retournez au four lent, (300° F.) pour faire brunir.

Pouding au Pain et au Citron—Remplacez la Vanille par 1 c. à tab. de jus de citron et ½ c. à tab. d'écorce de citron râpée.

Pouding au Pain Epicé—Remplacez la Vanille par 2 c. à thé d'Epices Mélangées moulues Familex. Mêlez les épices avec les croûtes.

Pouding aux marrons et à l'essence d'Ananas Familex

3 tasses de lait
2 tasses de crème claire
5 jaunes d'oeufs
1½ tasse de marrons confits
1½ tasse de sucre granulé
½ c. à thé de sel
2 c. à thé d'essence d'Ananas Familex

Faites cuire au Bain-Marie les jaunes d'oeufs bien battus avec le sucre et le lait chaud, jusqu'à ce que le mélange soit épais comme la crème. A ce moment, ajoutez la crème claire elle-même, puis les marrons en purée, ainsi que l'essence d'Ananas. Versez dans un moule et faites congeler comme la glace française. Pour y parvenir, couvrez soigneusement le moule et plongez-le dans un bassin rempli de glace pilée ou cassée en petites parties égales. Laissez ainsi environ 2 heures, puis démoulez et servez.

DESSERTS VARIÉS

Mousse à l'Erable

2 c. à tab. de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
1 tasse d'eau bouillante
1½ tasse de sirop d'érable
2 blancs d'oeufs
½ tasse de noix grenobles

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide 5 m., faites-la dissoudre dans l'eau bouillante; versez-la dans un bol, ajoutez le sirop d'érable et laissez refroidir. Fouettez jusqu'à ce que le mélange forme une mousse. Ajoutez les blancs d'oeufs montés ferme et les noix hachées préalablement émondées. Versez dans un moule rincé à l'eau froide. Laissez prendre au froid.

Régal des Tropiques

1 enveloppe de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1 tasse de dattes dont les noyaux sont enlevés
1 tasse de café fort, chaud
¼ tasse pruneaux hachés cuits
⅓ tasse de sucre
½ tasse de crème fouettée
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de Vanille Familex
1 c. à tab. de Cacao Familex

Versez dans un bol l'eau froide et saupoudrez la gélatine sur l'eau; ajoutez le sucre, le sel, le cacao et le café chaud. Remuez jusqu'à dissolution. Faites refroidir. Quand ce mélange commence à prendre consistance ajoutez les dattes et les pruneaux. Incorporez la crème fouettée et la vanille. Lorsque le "régal" est ferme, démoulez et servez avec de la crème fouettée.

Crème brûlée "Familex"

Délayez deux cuillerées à tab. combles de Crème Brûlée Familex dans une tasse de lait frais.

Faites bouillir en agitant constamment jusqu'à épaississement.

Note:—On peut, au goût, augmenter ou diminuer la quantité de poudre et ajouter du sucre.

Pouding au Coco Familex

Employez 2½ cuillerées à tab. de Pouding Cocoanut Familex et 1 tasse de lait.

Mélangez la poudre avec un peu du lait et faites bouillir le reste.

Ajoutez le mélange au lait en brassant bien et laissez cuire 10 minutes.

Versez dans des moules pour laisser refroidir ou passez au four, si vous désirez la faire dorer.

Note:—On peut, au goût, augmenter ou diminuer la quantité de poudre "Pouding Cocoanut Familex" et ajouter du sucre.

Cossetarde Familex

Portez à ébullition une chopine de lait avec 2 ou 3 cuillerées à tab. de sucre.

Ajoutez 2 à 3 cuillerées à tab. combles de "Cossetarde Familex" délayée à part dans un peu de lait froid.

Faites bouillir et agitez constamment jusqu'à épaississement.

Placez ensuite au four pour dorer la surface.

Servez chaud ou froid.

Note:—On peut, au goût, augmenter ou diminuer la quantité de poudre "Cossetarde Familex" et ajouter du sucre.

Cossetarde Simple

2 tasses de lait
6 c. à tab. de sucre
2 oeufs ou 4 jaunes
1 c. à thé d'essence Familex

(a) Battez les oeufs ou les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que mousseux avec une batteuse Dover.

(b) Incorporez en brassant le lait préférablement chaud et l'essence. Cuisez au four dans un moule beurré ou bien à la vapeur jusqu'à ce que le centre soit ferme. Si on le cuit au four, le moule devrait être posé dans une lèchefrite d'eau chaude.







TROIS DESSERTS DELICIEUX, d'une préparation rapide et très facile, véritables secrets culinaires des maîtresses de maison averties.

POUDING AU COCO, boîte de 14 oz. .25.

CREME BRULEE, boîte de 15 oz. .25.

COSSETARDE, boîte de 14 oz. .25.

Crème Perruvienne
(Quantité pour 12 personnes)

6 verres de lait
¼ lb. sucre en poudre
½ lb. chocolat ou 6 cuillerées à tab. de "Cacao Familex"
2 c. à thé de Vanille Familex
3 oeufs entiers
9 jaunes d'oeufs

Faites bouillir le lait. Dès qu'il bout, mettez infuser la vanille au moins pendant une demi-heure. Tenez très chaud sans bouillir. Dans une petite casserole terrine pouvant aller au Bain-Marie, faites dissoudre le chocolat dans deux bons verres de lait bouillant où a infusé la Vanille. Mettez ce récipient au Bain-Marie et réduisez le chocolat en pâte bien lisse. Dans une autre petite casserole avec le sucre, faites un caramel blond. Diluez ce caramel avec deux ou trois cuillerées à table d'eau absolument bouillante et lorsqu'il est bien lisse, mélangez-le au lait auquel vous ajouterez aussi la pâte de chocolat fondu.

Dans un saladier, cassez les oeufs entiers, ajoutez les autres, ajoutez peu à peu l'amalgame préparé, passez à travers une passoire fine et versez dans des ramequins ou plats allant au four. Four plutôt doux, afin que la surface de la crème ne durcisse pas pendant que l'intérieur resterait liquide. Ces plats sont mis au four, mais dans un plat où il y a déjà un peu d'eau.

Soufflé aux Noix

2⅔ tasses de sucre
¾ tasse d'eau
1 c. à thé de Vanille Familex
⅔ tasse de sirop de Blé d'Inde
2 blancs d'oeufs
⅔ tasse de noix hachées

Faites bouillir le sucre, le sirop de blé d'Inde jusqu'à ce que vous obteniez de longs fils, ou que vous puissiez faire une boule dure dans l'eau froide. Montez les blancs d'oeufs, versez-y le sirop bouillant et continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit épais, ajoutez la Vanille et les noix. Versez dans un plat beurré et coupez lorsque la préparation est froide.

Nouilles au Chocolat

1 paquet de Nouilles aux Oeufs
½ tasse de beurre
½ tasse de sucre
3 oeufs très frais
1 tasse et demie de lait
2 onces de chocolat
½ tasse de noix de Grenoble hachées
1 c. à thé de Vanille Familex

Faites fondre en crème le beurre et le sucre. Battez les oeufs. Ajoutez le chocolat que vous aurez fait fondre à l'avance, puis le lait, les noix hachées et la Vanille. Mélangez bien le tout et versez sur les nouilles que vous aurez fait cuire à l'eau bouillante et que vous aurez eu soin de passer sous l'eau froide, après leur cuisson.

Faites cuire ensuite au four, à une chaleur modérée, jusqu'à complète consistance. Décorez avec de la crème fouettée et des cerises.

Meringue à l'érable

3 bl. d'oeufs
1½ tasse sirop d'érable, amandes hachées à volonté

Faites bouillir le sirop jusqu'à ce que vous obteniez des fils. Fouettez les blancs en neige, versez-y le sirop bouillant; ayez soin de battre continuellement afin que le mélange épaississe. Versez dans un plateau et saupoudrez, à volonté, le dessus d'amandes hachées.

Pâte à frire

2 oeufs
1 c. à tab. d'huile d'olive Familex
1 c. à thé sucre, 1 tasse de farine Monarch
¼ c. à thé de sel
Jus d'un demi-citron
½ tasse d'eau froide

Mélangez le sel, les jaunes d'oeufs, incorporez peu à peu l'huile d'olive, le sucre, le jus de citron. Lorsque le mélange est bien fait, ajoutez la farine et l'eau. Battez le tout quelques minutes et laissez reposer 2 h., même l'espace d'une nuit. Au moment de vous en servir, faites entrer les blancs d'oeufs en neige. La pâte doit être assez consistante pour recouvrir entièrement la préparation à frire. Si elle est trop ferme, introduisez un blanc d'oeuf en neige.

Croquignoles

6 oeufs, 1 tasse de lait
½ tasse de beurre
6 c. à thé Poudre à Pâte Familex
2 tasses de sucre
6 tasses de farine Monarch
Un peu de muscade Familex

Battez les jaunes d'oeufs, incorporez peu à peu le sucre, le beurre défait en crème, la muscade, 1 ou 2 cuil. de lait pour aider à fondre le sucre. Fouettez les blancs; ajoutez-y la première préparation. Tamisez la farine et la poudre à pâte 3 ou 4 fois; détrempez en alternant la farine et le lait. Fraisez la pâte, travaillez-la légèrement afin de ne pas la durcir. Faites une abaisse à peu près ¼ de po. d'épaisseur; coupez et faites cuire en pleine friture; évitez de laisser noircir. Mettez-les à la gelée après parfait refroidissement seulement. Saupoudrez de sucre pulvérisé avant de servir.

Eclairs au Chocolat

1 tasse de lait
2 c. à tab. de beurre
1 tasse de farine Monarch
3 ou 4 oeufs, 1 c. à tab. de sucre

Faites bouillir le lait, le beurre et le sucre, ajoutez la farine tout à la fois, brassez 2 m. Laissez refroidir, puis incorporez les oeufs l'un après l'autre, battez vigoureusement près de 15 m. Déposez la pâte sur une tôle beurrée à l'aide d'un cornet de papier, en doigts de 2 ou 3 po. de long et 1 po. de large, ou dans des moules à doigts de dame. Faites cuire au four chaud. Remplissez les éclairs de crème pâtissière ou de crème à l'orange. Couvrez-les encore un peu chauds de glace au chocolat.

Oeufs cuits dans le sirop d'érable

Sirop bouillant — Oeufs

Cassez les oeufs un à un et mettez-les sans les briser dans le sirop d'érable bouillant. Laissez cuire assez fermement et servez avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Mince-Meat (pour tartes)

2 tasses de boeuf cuit haché
2 tasses de bouillon brun
2 tasses de raisin sec, haché
2 tasses de cassonade
1 tasse de jus de fruit
1 c. à thé de cannelle Familex
4 c. à thé d'écorce de citron râpée
4 c. à tab. d'écorce d'orange râpée
6 c. à tab. de jus de citron
2 tasses de jus d'orange
2 tasses de pommes crues hachées
2 tasses de raisin de Corinthe
4 c. à tab. d'écorce d'orange confite
1 c. à thé de clou de girofle
½ lb. d'écorce de cedrat finement tranchée
4 tasses de cidre

Combinez tous les ingrédients et faites mijoter jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Charlotte Russe

2 oeufs
1½ tasse de lait ébouillanté
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de sucre
1 c. à thé d'essence Familex
1½ c. à tab. de gélatine
½ tasse d'eau froide
1 tasse de crème à fouetter
1 c. à thé de beurre

(a) Faites tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide et ajoutez ensuite au lait chaud, le remuant jusqu'à ce qu'il soit dissous avec le beurre.

(b) Battez les oeufs avec le sucre et cuisez avec le lait chaud dans un bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient épais comme la crème.

(c) Laissez le mélange refroidir mais non pas prendre et incorporez-le à la crème fouettée amalgamée avec les blancs d'oeufs battus jusqu'à consistance.

(d) Incorporez l'essence et versez dans un moule, laissez prendre dans un endroit froid. On peut faire usage de n'importe quel jus de fruit au lieu de lait.

Marmelade de fruits

1 pamplemousse 6 oranges 3 citrons

Pelez le pamplemousse et les citrons Coupez les oranges non pelées en tranches minces et hachez le tout finement. A chaque pinte de fruits, ajoutez 1½ pinte d'eau et laissez reposer une nuit. Le lendemain, faites cuire jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Mettez du sucre en proportion égale aux fruits et faites cuire jusqu'à consistance de gelée (220° F.). Versez dans des verres; paraffinez et conservez au frais.

Blanc-Manger au Cacao Familex

3 c. à dessert de Cornstarch
1½ c. à dessert de Cacao Familex
1 chopine de lait (ou de lait et d'eau)
1 pincée de sel
Sucre et essence Vanille Familex au goût

Mélangez bien le Cornstarch et le Cacao; ajoutez suffisamment de lait froid, lentement, jusqu'à ce que le mélange soit uni, épais et crèmeux; chauffez le reste du lait avec le sel, le sucre et la vanille, jusqu'à ébullition, et versez dans le mélange. Remettez dans la casserole et faites bouillir pendant dix minutes exactement (pas moins) agitant bien tout le temps; versez dans un moule humide et lorsque refroidi videz le moule et servez.

Si vous l'aimez moins épais, vous pouvez vous servir d'un peu plus de lait, en mélangeant les ingrédients secs; vous obtiendrez une belle couleur si vous mélangez le Cornstarch et le Cacao avec le lait froid séparément et ensuite ensemble.

Crème à la glace au frigidaire

1 pinte de lait, 2 oeufs
1 c. à tab. de farine Monarch
1 tasse de crème fouettée
1 c. à tab. d'essence Familex au goût
1½ à 2 tasses de sucre
2 c. à tab. de fécule de maïs

Faites bouillir le lait et le sucre. Délayez la farine et la fécule dans de l'eau froide. Incorporez-la au lait bouillant, en brassant; mêlez bien, retirez aussitôt et laissez refroidir. Fouettez les oeufs et la crème, ajoutez-les au mélange froid ainsi que l'essence. Mettez dans les casiers de la glacière 1 h.; fouettez avec le batteur d'oeufs et remettez geler.

Marmelade d'Oranges

12 oranges — 15 tasses d'eau froide
3 citrons — 16 tasses de sucre

Lavez et pelez les fruits. Enlevez la partie blanche à l'intérieur des écorces. Mettez assez d'eau froide pour couvrir. Coupez le zeste en fines lanières.

Tranchez les fruits très mince; hachez aussi finement que possible; ajoutez le reste de l'eau froide aux fruits et au zeste; laissez tremper le tout 12 h. Faites bouillir séparément. Après 1½ h. de cuisson, coulez la partie blanche des écorces, incorporez ce liquide aux oranges et faites cuire encore 1½ h. Mettez le sucre et continuez la cuisson ¾ à 1 h. ou jusqu'à consistance d'une gelée. Laissez refroidir un peu avant de verser dans des verres stérilisés et chauds. Recouvrez de paraffine.

La marmelade d'oranges doit cuire sans interruption sur un feu assez vif; agitez fréquemment pour l'empêcher de brûler, sinon, elle aura une couleur foncée.

Crème à la Glace à la Vanille Familex

3 tasses de crème
1 tasse de lait
¾ tasse de sucre, 2 oeufs
1 c. à tab. de Vanille Familex

Battez bien les oeufs avec le sucre, incorporez-les au lait et à la crème. Aromatisez à la Vanille et faites congeler.

Mousse à l'Orange

Jus de 3 oranges et de 1 citron
1 c. à tab. de gélatine
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau

Faites dissoudre la gélatine dans l'eau au bain-marie; mettez le sucre dans les jus de fruits. Mêlez la gélatine dissoute aux jus et fouettez jusqu'à ce que la mousse forme une crème épaisse et blanche. Versez dans un moule rincé à l'eau froide. Laissez prendre au froid, démoulez et décorez de sections ou de tranches d'oranges et de crème fouettée.

BONBONS

Caramel au Chocolat et aux Noix

2 tasses de sucre granulé
½ tasse de glucose (pur sirop de mais)
2 tasses de crème
1 tasse de beurre
3 carrés de chocolat
1½ tasse de noix
2 c. à thé de Vanille Familex

Placez le sucre, la glucose, une tasse de crème et le beurre sur le feu; remuez et faites cuire jusqu'à ce que le mélange bout fort, ajoutez alors petit à petit l'autre tasse de crème. Veillez à ce que le mélange ne s'arrête pas de bouillir pendant que vous ajoutez la crème. Faites cuire jusqu'à ce que le thermomètre indique 250°F., en remuant doucement; alors soulevez le thermomètre pour pouvoir brasser à sa place toutes les quatre ou cinq minutes. Si vous n'avez pas de thermomètre, laissez bouillir jusqu'à ce que, lorsque vous en jetez un peu dans l'eau froide, il se forme une boule dure. Retirez-le du feu, ajoutez le chocolat et les noix et fouettez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu; incorporez-y la vanille en fouettant, et versez dans un moule beurré, pour former une plaque d'environ ¾ de po. d'épaisseur. Lorsqu'il est presque froid, enlevez-le du moule et coupez-le en cubes.

Caramels-Rubans

Couches de chocolat
1¼ tasse de sucre granulé
1½ tasse de glucose, petite mesure
¼ tasse de beurre
1/16 c. à thé de crème de tartre
1¼ carré de chocolat
1¼ tasse de bon lait
1 c. à thé de Vanille Familex
Couche blanche
⅔ tasse de sucre granulé
¼ tasse d'eau, petite mesure
1 tasse moins 1 c. à tab. de glucose
½ livre de noix de coco séchées

Placez le sucre, la glucose, le beurre, la crème de tartre et le ¼ d'une tasse de lait sur le feu; remuez jusqu'à ce que le mélange bout, versez-y ensuite très graduellement le reste du lait. Laissez cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à 248° F. ou jusqu'à ce que lorsqu'on l'essaie sur une plaque froide de marbre ou dans l'eau froide il se forme une boule assez ferme. Ajoutez le chocolat et la vanille, mélangez bien et versez dans deux moules peu profonds et bien beurrés.

Pour la couche blanche, placez le sucre, l'eau, la glucose sur le feu, remuez jusqu'à ce que le mélange bout; ajoutez alors la noix de coco et remuez de temps en temps jusqu'à ce que lorsque vous en jetez sur du marbre froid vous obteniez une boule molle. Placez ce mélange sur le feu pour faire dissoudre le sucre, mais ne le laissez pas bouillir jusqu'à ce que les couches de chocolat soient versées dans les moules. Lorsque le mélange blanc est prêt, versez-en sur une couche de chocolat, assez pour former une couche d'environ le tiers d'un pouce d'épaisseur. Faites refroidir l'autre couche de chocolat en la plaçant dans l'eau froide, enlevez-la du moule et placez-la dessus la couche blanche. Laissez-le jusqu'à ce qu'il soit froid et ferme, coupez-le alors en cubes, enveloppez chaque cube dans du papier huilé.

Fudge au Chocolat

½ tasse de sucre
1 tasse de lait
¼ lb. chocolat non sucré râpé
2 tasses de cassonade
¼ tasse de beurre
1 pincée de sel

(a) Mélangez tous les ingrédients et faites cuire à 238°, en brassant tout le temps.

(b) Laissez reposer 5 minutes puis vers la fin, mettez la casserole dans un bassin d'eau froide et battez jusqu'à ce que le fudge épaississe.

(c) Versez dans des moules de fer-blanc beurrés et coupez en carrés. Vous pouvez y ajouter des noix ou des fruits au moment où le fudge est retiré du feu.

Sucre à la crème

2 tasses ou 1 lb. de sucre d'érable
1 tasse de crème épaisse douce ou sûre

(a) Faites cuire tous les ingrédients ensemble (à 238°) en les brassant constamment au-dessus d'un feu très chaud.

(b) Retirez du feu et laissez reposer pendant 5 minutes; ensuite placez la casserole dans un bassin d'eau froide et battez jusqu'au moment où le sirop est sur le point de durcir. Versez alors dans des moules beurrés. Vous pouvez ajouter alors des noix au sucre. Vous pouvez aussi ne faire usage que des trois quarts d'une tasse de riche crème mais le sucre ne sera pas tout à fait aussi riche et crémeux. Vous pouvez remplacer la crème par le lait évaporé.

Fudge Divinity

- 2 tasses de sucre
- ½ tasse d'eau
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de sirop blanc de mais
- 2 c. à thé de vinaigre
- 2 blancs d'oeufs

(a) Faites cuire le sucre, l'eau, le sirop, le vinaigre et le sel jusqu'à 255° ou à 260° suivant la consistance voulue.

(b) Versez graduellement en un mince jet sur les blancs d'oeufs et continuez à battre jusqu'à ce que le fudge commence à prendre. Vous pouvez y ajouter en dernier lieu 1 tasse de noix de Grenoble ou d'amandes piquées.

(c) Laissez tomber à la cuillère sur du papier ciré ou bien mettez-le dans un moule beurré et coupez en morceaux.

Dattes farcies

- 1½ lb. de dattes
- ½ tasse de sucre d'érable
- 1 tasse de sucre granulé
- ½ tasse de crème douce

Faites fondre le sucre dans un peu d'eau, laissez bouillir quelques minutes, ajoutez la crème douce. Faites cuire jusqu'à ce qu'en l'essayant dans l'eau, il se forme une boule molle; retirez du feu, battez quelques minutes. N'attendez pas qu'il soit ferme pour le verser dans un moule beurré. Enlevez les noyaux des dattes, remplissez le vide de sucre à la crème, roulez les dattes dans du sucre granulé ou du sucre à fruits; déposez avec goût sur une assiette à bonbons.

On peut aussi farcir les dattes avec des noix ou autres préparations au choix.

Tire blanche

- 3 tasses de sucre blanc
- ¼ c. à thé de crème de tartre
- 2 c. à tab. de vinaigre
- 1½ tasse d'eau, essence Familex

Mettez le sucre, le vinaigre, la crème de tartre et l'eau dans une casserole sur le feu; brassez légèrement jusqu'à ébullition. Faites bouillir à feu vif jusqu'à ce qu'il se forme des fils ou une boule dure dans l'eau froide. Versez dans un plat beurré, ajoutez l'essence de Vanille; faites refroidir sans laisser durcir; étirez, coupez, mettez au froid.

Tire à la Mélasse

- 2 tasses de cassonade
- 1 c. à tab. de beurre
- 1 tasse d'eau
- 2 tasses de mélasse
- 2 c. à tab. de vinaigre
- ½ c. à thé de soda

Faites bouillir la cassonade, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre, jusqu'à ce que la tire devienne dure en l'essayant dans l'eau. Mettez le soda passé au tamis, brassez et versez dans une lèchefrite beurrée. Laissez refroidir; étirez et coupez en morceaux.

Tire "Sainte-Catherine"

- 1 tasse de mélasse
- 1 tasse de sucre blanc
- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de sirop de blé d'Inde
- 1 c. à tab. de beurre
- 1 c. à tab. de vinaigre
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de soda

Mettez dans un chaudron tous les ingrédients excepté le soda; retirez du feu dès l'obtention d'une boule dure dans l'eau froide, ajoutez le soda tamisé; brassez bien. Versez dans une casserole beurrée; étirez quand la tire est assez refroidie et coupez.

Macarons au coco

- 2 blancs d'oeufs
- 2½ tasses de coco préparé
- 1 c. à thé de Vanille Familex
- ½ tasse de crème douce

Battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes. Ajoutez le coco, le sucre au goût, la crème et la vanille. Mélangez bien. Façonnez en petites boules fermes avec les mains, déposez sur une tôle légèrement beurrée. Faites cuire dans un four modérément chaud pendant 15 minutes, à 375° F. On peut à volonté ajouter de la crème ou du coco.

Manière de procéder pour faire les fondants en général—

(a) On brasse le sucre et le liquide jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

(b) Dès que le sirop commence à bouillir on essuie avec soin les parois intérieures de la casserole avec un linge imbibé d'eau froide afin d'enlever les grains de sucre qui pourraient y adhérer.

(c) On met le couvercle et on laisse bouillir le mélange pendant 5 minutes.

(d) On enlève le couvercle, on introduit le thermomètre et on laisse l'ébullition atteindre le degré requis.

(e) On verse le sirop sur un marbre ou sur un plat, brossé d'eau froide, et on laisse s'étendre sur une aussi grande surface que possible.

(f) Dès que le fondant est assez ferme pour garder l'empreinte des doigts sans coller (à peu près 15 minutes) on commence à le travailler.

(g) On travaille le fondant avec une spatule jusqu'à ce qu'il devienne consistant.

(h) On roule le fondant dans un linge, imbibé d'eau froide et on le laisse reposer pendant 2 heures.

(i) On le met dans une jarre de grès qu'on recouvre d'un linge humide; le linge ne doit pas toucher le fondant. On peut ensuite s'en servir.

Bonbons de menthe

6 tasses de sucre

2 tasses d'eau

½ c. à thé crème de tartre

(a) Faites cuire comme le fondant à 260°, puis versez sur une assiette beurrée ou un marbre beurré. Quand le mélange est suffisamment froid, étirez-le jusqu'à ce qu'il perde son lustre.

(b) Ajoutez-y, en l'étirant, 15 gouttes d'huile de menthe et 3 gouttes d'huile de citron. Coupez en coussinets et incorporez-y, et roulez dans des parts égales de fécule de mais et de sucre de confiseurs. Laissez reposer dans une chambre chaude pendant 2 heures, puis mettez dans une jarre hermétiquement fermée que vous couvririez d'un linge humide. Laissez reposer jusqu'à ce qu'ils deviennent crémeux. On peut y mêler, pour faire variété, une essence différente et les colorer au goût.

MEMORANDUM

GARNITURES DE GÂTEAUX ET GLAÇAGES

Garniture au beurre

⅔ tasse de beurre lavé et réduit en crème
½ tasse de sucre
3 jaunes d'oeufs
4 c. à tab. d'eau
Ecorce d'orange, de citron ou de la Vanille Familex au goût

(a) Faites cuire le sucre et l'eau à 240° sur le thermomètre et versez le sirop très doucement sur les jaunes d'oeufs bien battus.

(b) Quand le mélange est tiède, ajoutez le beurre en petits morceaux et battez-le jusqu'à ce qu'il soit lisse. Faites refroidir avant de vous en servir.

Si vous employez du café au lieu de l'eau, cette crème devient une garniture mocha. Avec un carré de chocolat ajouté au sirop, on fait une garniture au chocolat. Il faut ajouter 4 c. à tab. de cacao Familex pour en faire une garniture au cacao.

Garniture au chocolat

1 tasse de sucre à glaçage
2 onces de chocolat
3 c. à tab. de lait
1 jaune d'oeuf
½ c. à thé de Vanille Familex

(a) Mettez le chocolat, le sucre et le lait dans un bain-marie; dès que ces ingrédients sont fondus, ajoutez le jaune d'oeuf et retirez du feu.

(b) Battez jusqu'à ce que froid et ajoutez la vanille.

Garniture au citron

4 c. à tab. de jus de citron
1 tasse d'eau froide
3 c. à tab. chacune de farine et de fécule de mais
2 c. à thé de beurre
¼ c. à thé de sel
2 jaunes d'oeufs (si désirés)
Sucre au goût

(a) Mêlez la farine et la fécule de mais avec l'eau froide et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit consistant.

(b) Ajoutez les jaunes battus avec le sucre, le jus de citron et le zeste, puis incorporez le beurre en brassant le mélange. Laissez refroidir avant de vous en servir.

Glaçage au Beurre

Prenez d'abord 4 cuillerées à tab. de beurre fondu ou en crème, et incorporez-y, en battant le mélange, assez de sucre de confiseur pour obtenir la texture voulue. Il y a des gens qui aiment ce glaçage très riche en beurre et qui n'y ajoutent que peu de sucre: c'est là matière de goût.

Glaçage bouilli
(Deux méthodes)

(a) Faites bouillir deux tasses de sucre et une tasse d'eau à 240 degrés;—versez lentement sur deux blancs d'oeufs, battus jusqu'à ce que très consistants, ou bien,

(b) Mettez dans la casserole supérieure du bain-marie, un blanc d'oeuf, une tasse de sucre, 3 cuillérées à tab. d'eau et 2 cuillerées à thé de sirop de mais léger. Battez pendant sept minutes avec une batteuse ou jusqu'à ce que le glaçage soit consistant. L'eau, qui est dans la casserole inférieure, ne devrait pas toucher au fond de la casserole supérieure.

Glaçage à l'Orange ou au citron

Ajoutez du zeste d'orange ou de citron soit au glaçage bouilli ou au glaçage au beurre.

Glaçage à l'ananas ou aux fraises

Il suffit d'ajouter de l'ananas écrasé ou des fraises écrasées à un glaçage au beurre, en ayant soin d'ajouter autant de sucre additionnel qu'il est nécessaire.

BREUVAGES

Cacao

(pour 1 tasse)
1 c. à thé de Cacao Familex
½ tasse de lait chaud
½ tasse d'eau chaude
Sucre

Versez l'eau chaude sur le cacao, brassez et laissez bouillir 2 ou 3 minutes. Faites chauffer le lait au point d'ébullition et ajoutez-le au cacao. Sucrez au goût.

Cacao à la glace

Employez les mêmes ingrédients et la même manière de procéder que pour le cacao chaud. Au lieu de servir dans des tasses, versez le cacao refroidi dans de grands verres remplis au quart de glace concassée.

Café au Lait

(a) Mêlez ¾ tasse de café avec la même quantité d'eau chaude et ¼ c. à thé de sel.

(b) Ajoutez 1 oeuf bien battu, puis 1 chopine d'eau bouillante, et laissez ensuite reposer au fond du poêle pendant 10 minutes.

(c) Servez avec du lait chaud ou de la crème.

Café avec un oeuf

(a) Battez 1 oeuf dans ½ tasse de café frais moulu et humectez avec ½ tasse d'eau froide.

(b) Ajoutez ⅛ c. à thé de sel et 2 tasses d'eau froide.

(c) Amenez lentement au point d'ébullition et laissez bouillir durant 3 minutes.

(d) Laissez reposer en arrière du poêle durant 5 minutes, puis servez avec de la crème.

Thé

(a) Dans une théière en grès ou en porcelaine, fraîchement ébouillantée, mettez 1 c. à thé de thé pour chaque personne et 1 c. additionnelle pour la théière.

(b) Versez ensuite autant de tasses d'eau bouillante qu'il y a de personnes et servez immédiatement. Il ne faut pas se servir d'eau qui a bouilli longtemps mais plutôt faire bouillir de l'eau froide.

Thé à la glace

Employez le même procédé que pour une bonne tasse de thé. Lorsque l'infusion est faite, coulez le liquide dans un bol et laissez-le refroidir à l'air libre. (Le thé se brouillerait dans la glacière). Servez-le ensuite dans de grands verres, remplis au quart ou à moitié de glace concassée. Ajoutez un peu de jus de citron et du sucre au goût.

Bière de Racines Familex

Dans cinq gallons d'eau tiède, versez en agitant 4 à 5 lbs. de sucre avec lequel vous aurez mélangé le contenu de cette bouteille.

Faites dissoudre un carré de levure fraîche dans une tasse d'eau; coulez et ajoutez au tout.

Embouteillez aussitôt (attachez les bouchons).

Laissez les bouteilles couchées pendant 2 ou 3 jours dans un endroit chaud et sans courant d'air. Après quoi conservez et servez froid.

Bière d'Epinette Familex

Dans 2½ gallons d'eau mettez une pinte de mélasse ou 5 tasses de sucre. Un demiard de levain ou 1 galette de levure, 1½ cuillérée à table d'essence de bière d'épinette Familex. Brassez bien. Mettez dans des bouteilles fermant hermétiquement et laissez fermenter une journée environ.

Orangeade aux Oeufs

½ tasse de jus d'orange Sunkist
1 oeuf
Pour varier, ajoutez 1 c. à tab. de jus de citron Sunkist

(a) Mettez dans un verre, un oeuf bien battu.

(b) Ajoutez le jus d'orange, du sucre au goût, et de l'eau pour remplir le verre. Agitez le tout.

Cette recette est pour une personne.

Note:—Les oranges et les citrons sont aussi nourrissants que les autres aliments; de plus, ils aident d'une manière efficace à guérir et à prévenir l'acidité de l'estomac.

Orangeade Familex

Ce breuvage est rafraîchissant et agréable lorsque vous le diluez avec de l'eau froide 1 dans 10, ou encore si vous mettez de 1 à 2 c. à tab. par verre d'eau selon le goût.





EXTRAIT DE VIN DE GINGEMBRE, suffisant pour faire un gallon de vin: flacon de 3 oz. .50—**SIROPS ORANGEADE, LIMONADE ET RAISIN,** pour faire un gallon de liqueur: flacon de 16 oz. .50.

VINS ET LIQUEURS FINES

Note importante:—Employez toujours des fruits murs et sains et propres dans des récipients en bois ou en grès; les vases de cuivre, de zinc, de ferblanc et d'étain sont à proscrire dans toutes les manipulations des vins.

Les soutirages ont une grande influence sur la bonne tenue des vins et leur classification. Le soutirage s'effectue au robinet ou au siphon. La mise en bouteille devra se faire par un temps sec et beau. Evitez les temps orageux. Les bouteilles ainsi que les cruches dans lesquelles on soutire le vin doivent être très propres et bien sèches; vous vous servirez de bouchons de liège souple et fin lesquels devront être ébouillantés, puis séchés sur un linge bien propre. Au moment de les utiliser, les bouchons seront plongés dans l'alcool (facultatif) puis on bouchera fortement les bouteilles.

Vespetro

1 once de Coriandre
3 onces de belle Angélique
1 once de fenouil
7 tasses de sucre blanc
2 oranges tranchées
2 citrons
1 once d'anis

Laissez macérer dans un gallon de brandy ou de rye durant 8 jours. Coulez et mettez en bouteilles.

Chartreuse

3½ tasses de sucre blanc
1 tasse d'eau bouillante
2 c. à tab. de safran dissous dans
1 tasse d'eau bouillante
1 petite bouteille d'Eau des Carmes (en vente chez les pharmaciens) (environ 2 onces)
1 chopine d'alcool

Faites dissoudre tranquillement le sucre dans l'eau bouillante. Mélangez bien tous les ingrédients avec une cuillère en argent. Passez le tout à travers une mousseline et laissez reposer 24 heures près du feu. Embouteillez.

Vin de Dent-de-Lion (Pissenlit)

1 gal. de fleurs de dent-de-lion
1 gal. d'eau bouillante
4 lbs. de sucre granulé
1 carré de Levain Fleischman
4 citrons
4 oranges

Versez l'eau sur les fleurs et laissez reposer jusqu'à ce que toutes les fleurs soient remontées à la surface . . . de 24 à 48 heures.

Filtrez dans un bocal de verre ou de terre dans lequel vous aurez ajouté quatre citrons et quatre oranges coupés en menus morceaux. Ajoutez le sucre et la levure. Agitez soigneusement et déposez au frais. Remuez 5 ou 6 fois par jour jusqu'à ce que la fermentation cesse. Couvrez bien.

Au bout de 2 semaines, filtrez et ajoutez un peu d'amande amère (½ c. à thé par gallon). Embouteillez, fermez hermétiquement et gardez dans un endroit obscur, au frais.

Note:—Le vin peut être amélioré en le laissant en cruche six semaines avant de l'embouteiller.

Punch au Jus de Raisin (Grape Juice)

½ tasse de jus de citron Sunkist
1 tasse de jus d'orange Sunkist
1 chopine de jus de raisin
1½ chopine d'eau
1 tasse de sucre

(a) Mettez ensemble, le jus de citron, le jus d'orange, le jus de raisin et l'eau.

(b) Ajoutez du sucre au goût.

(c) Videz dans un pot à moitié rempli de glace.

Cette recette fait 2 pintes et peut servir pour 8 à 10 personnes.

Punch à l'ananas

Jus de 6 oranges et de 3 citrons
1 pinte d'eau
2 lbs. de sucre
2 bouteilles "Limonade Vichy"
1 bouteille de sirop d'ananas
1 boîte de jus de pamplemousse

Faites chauffer l'eau et le sucre pour faire fondre ce dernier; ajoutez les autres ingrédients; laissez reposer 2 heures. Coulez dans un linge fin.

Punch aux raisins

3 tasses de jus d'orange
1 tasse de jus de citron
1 tasse de sucre, 1 pinte d'eau
1 tasse de jus de raisin

Mélangez tous les ingrédients et brassez jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Servez avec de la glace.

Cette recette donne environ 3 pin. de liqueur.

Punch aux fruits (25 verres)

Zeste et jus de 6 citrons
Zeste et jus de 4 oranges
¾ de tasse de jus de pamplemousse
1 tasse fraises, 1 banane tranchée
2½ tasses de sucre
2 tasses d'ananas écrasés
1 tasse de pamplemousse coupé
2 c. à thé de thé (Orange Pekoe)

Faites bouillir les zestes dans 5 tasses d'eau, 3 ou 4 m. et coulez; mettez le sucre, laissez bouillir 5 minutes et faites refroidir. Infusez le thé dans 1 tasse d'eau bouillante pendant 3 m. et coulez. Opérez le mélange des jus de fruits, du sirop, du thé et des fruits hachés. Faites refroidir de nouveau et ajoutez de la glace au besoin.

Sirop de Vinaigre No. 1 (aux framboises)

4 lbs. de framboises
3 tasses de vinaigre
2 lbs. de sucre par chop. de jus.

Laissez séjourner les framboises dans le vinaigre 1 ou 2 jours. Egouttez dans un sac comme pour la gelée. Mesurez le jus; ajoutez la quantité de sucre nécessaire, mettez bouillir 5 à 10 m. Retirez et brassez pour faire refroidir; embouteillez. Diluez au goût, et servez avec de l'eau glacée.

Sirop de Vinaigre No. 2 (aux framboises)

4½ chop. de framboises
3 chop. de vinaigre, sucre

Déposez 1½ chop. de framboises fraîchement cueillies dans une jarre de grès, versez le vinaigre dessus et mettez reposer 24 h. Passez le jus au tamis; ajoutez de nouveau 1½ chop. de framboises; laissez reposer encore 24 h. puis le lendemain répétez la même opération. Après 24 h. procédez à l'égouttement du jus, au moyen d'un sac, sans trop le presser. Mesurez ce liquide. Incorporez-y 2 tasses de sucre par chop. de jus. Agitez pour fondre le sucre. Embouteillez, et fermez hermétiquement.

Vin de Bleuets

2 pintes de bleuets
4 tasses de sucre granulé
1 gallon d'eau tiède
4 c. à tab. de petits raisins épépinés
1 carré de levain ou galette de levain

Placez les bleuets dans une passoire, arrosez-les d'eau froide, égouttez-les. Ecrasez-les avec un pilon puis déposez-les dans un pot de grès avec le raisin, versez l'eau tiède dessus, dans laquelle vous aurez fait dissoudre le sucre; ajoutez le levain dissous avec un peu de ce liquide tiède, agitez fortement le mélange. Couvrez d'un linge et d'un couvercle de bois pour empêcher l'air d'y entrer et laisser échapper le gaz (acide carbonique). Gardez dans un endroit chaud et de température régulière telle que la cuisine. Brassez tous les jours jusqu'à ce que les bleuets tombent au fond (une dizaine de jours). La durée de la fermentation est de 60 jours; après la fermentation, coulez et pressez. Mettez le vin dans des cruches pour encore 60 à 90 jours avant de l'embouteiller, tirez à clair à l'aide d'un siphon (tube de caoutchouc).

Vin de Gingembre "Familex"

Faites dissoudre trois livres de sucre blanc dans sept chopines d'eau. Faites refroidir et ajoutez le contenu d'une bouteille d'Extrait de Vin de Gingembre Familex. Filtrez si nécessaire.

On sert généralement cette liqueur au verre à vin.—Cette recette fait un gallon de vin délicieux et rafraîchissant.

Grog chaud

1 c. à thé de sucre
Eau chaude
Pelure de citron
Muscade Familex
1 verre de vin de Whisky

Remplissez un verre aux deux tiers d'eau chaude, ajoutez le sucre et le whisky, tordez au-dessus un morceau de pelure de citron, saupoudrez de muscade et servez.

MEMORANDUM

PLATS POUR LES INVALIDES

Les mesures les plus importantes sont nécessaires pour la préparation de la nourriture des malades. Le plus souvent la diète est préférable aux médicaments. Une nourriture saine, la meilleure préparation, un service prompt et délicat, sont les qualités essentielles.

Il ne faut jamais consulter le malade pour le menu. Variez les mets et cela lui aiguisera l'appétit.

Premièrement, préparez le cabaret avec beaucoup de soin, mettez toujours une serviette sans taches, puis choisissez toujours les plus jolis et les plus petits plats, placez-les d'une manière convenable. Servez les mets chauds dans des plats chauds et les mets froids dans des plats froids.

Albumine d'Orange

Le jus de 2 oranges coulé
¾ tasse d'eau
1 blanc d'oeuf
2 c. à thé de sucre

Faites bouillir l'eau, ajoutez le sucre, laissez refroidir puis ajoutez le blanc d'oeuf au jus d'orange, ajoutez à l'eau, coulez et servez froid.

Thé de Boeuf

2 lbs. de boeuf maigre dans la ronde
Sel. Poivre Familex

Otez tous les petits morceaux de gras; faites griller sur un feu vif pendant 4 minutes en tournant constamment. Coupez par morceaux d'un pouce carré; battez chaque morceau deux ou trois fois, puis extrayez-en le jus dans un pressoir pour la viande. Mettez ce jus dans des tasses bien chaudes. Assaisonnez au goût et servez chaud.

Bouillon de Poulet

1 poulet de 4 lbs. 2 pintes d'eau
Sel. Poivre Familex

Coupez le poulet dans les jointures et enlevez la peau et le gras; cassez les os et mettez dans une casserole; versez l'eau dessus. Laissez reposer 1 hre., puis laissez mijoter pendant trois heures. Coulez le bouillon, faites-le refroidir, dégraissez-le et assaisonnez au goût. Vous pourrez le servir chaud ou froid.

Bouillon Pectoral

On prend une moitié de poulet maigre, une poignée de raisin sec, de douze à vingt amandes concassées, une cuillerée de salep, huit dattes et jujubes du cerfeuil et 1 pin. d'eau.

Crème Cuite au Poulet

½ tasse de mie de pain
2 jaunes d'oeufs
1 pincée de sel de céleri Familex
1 tasse de lait
2 c. à tab. de blanc de poulet haché
1 pincée de sel

Prenez la mie de pain rassis et mettez-la avec le poulet haché. Battez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mêlés; ajoutez le sel, le sel de céleri et le lait. Mettez ceci avec les autres ingrédients et mêlez bien le tout ensemble. Remplissez un bol à cossetarde avec ce mélange, mettez-le dans un vaisseau rempli d'eau chaude et faites cuire dans un fourneau modéré jusqu'à ce qu'il soit pris. Servez chaud.

Eau Albumineuse

1 blanc d'oeuf 1 verre d'eau froide

Brassez le blanc d'oeuf avec une fourchette en argent et ajoutez l'eau sucrée et de l'essence Familex au goût. Mélangez bien.

Eau de Riz

2 c. à tab. de riz
4 tasses d'eau bouillante
1 c. à thé de sel
Essence Familex
Sucre

Faites blanchir le riz, coulez et ajoutez l'eau bouillante. Faites cuire une heure et quart en laissant mijoter seulement. Coulez encore, ajoutez le sel et servez-vous-en au besoin. Le sucre et l'essence peuvent être ajoutés au goût. L'eau de riz peut être mélangée avec du lait et souvent on la mélange au bouillon de poulet.

Eau d'Orge

2 c. à tab. d'orge Perlé d'Ogilvie
4 tasses d'eau

Mettez l'orge dans l'eau froide; laissez jeter un bouillon et faites cuire cinq minutes; ôtez l'eau et rincez l'orge dans l'eau froide. Remettez sur le poêle et ajoutez une pinte d'eau. Faites bouillir et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié. Sucrez et mettez de l'essence Familex si vous le désirez.

Gelée au Riz

2 c. à tab. de farine de riz
1½ tasse d'eau bouillante

Mélangez la farine avec assez d'eau pour en faire une pâte claire; puis ajoutez l'eau bouillante. Sucrez au goût et faites bouillir jusqu'à ce que le riz soit transparent. Si le plat est préparé pour une personne qui souffre de trouble intestinal, ajoutez un bâton de cannelle. Si c'est pour un cas de fièvre, quand c'est cuit, ajoutez un peu de jus de citron. Faites prendre dans un moule.

Gruau à la Farine d'Avoine

½ tasse de farine d'avoine
6 tasses d'eau bouillante
Crème ou lait
1 c. à thé de sel
Sucre

Ajoutez le sel à l'eau bouillante; brassez dans la farine d'avoine et faites cuire dans un bain-marie pendant deux heures et demie.

Lait de Poule

1 oeuf — **1 c. à thé de sucre**
1 tasse de lait

Ajoutez le sucre à l'oeuf et battez jusqu'à ce qu'il soit bien léger et crémeux. Si on le désire, on peut ajouter un peu de muscade Familex râpée. Puis en dernier, ajoutez le lait.

On peut aussi quelquefois remplacer le lait par de la crème ou 1 c. à tab. de vin ou de brandy.

Le Bouillon d'Os

Le bouillon d'os rend de grands services dans les hôpitaux. Ce n'est pas un aliment, mais un vrai cataplasme pour l'estomac endolori. On peut obtenir ce bouillon par l'action de la vapeur sur les os de boeuf. Ce bouillon ne doit être pris qu'à intervalles assez éloignés.

Limonade à la Graine de Lin

2 c. à tab. de graine de lin
4 tasses d'eau bouillante
1 tasse de sucre
Le jus et l'écorce râpée de 3 citrons

Faites blanchir la graine de lin. Mettez-la dans un vaisseau avec de l'eau bouillante et laissez mijoter pendant ¾ d'heure, puis ajoutez le sucre et l'écorce râpée des citrons. Laissez reposer 15 m. coulez et ajoutez le jus de citron. Servez chaud ou froid.

Pour un mauvais rhume, prenez 1 c. à thé toutes les demi-heures.

L'Usage de la Viande pour les Convalescents

Les viandes rouges conviennent bien aux anémiques; les viandes blanches aux convalescents en général. Les gens qui relèvent de maladie ou qui sont invalides doivent éviter les viandes noires (lièvre, chevreuil, canard sauvage, etc.) et toutes les viandes faisandées.

Petit Lait au Vin

2 tasses de lait — **1 tasse de vin Sherry**

Faites jeter un bouillon au lait, puis ajoutez le sherry; faites encore jeter un bouillon et coulez dans un linge à fromage. Retirez du feu et coulez. Quand vous préparez le gruau pour un malade, prenez une demi-tasse de gruau mélangez avec une ½ tasse de crème claire et 2 c. à tab. d'eau bouillante, puis sucrez au goût.

Une pincée de muscade râpée Familex ou de cannelle est souvent préférée. Les autres gruaux sont préparés de la mêre manière.

Soupe aux Amandes

½ lb. d'amandes — **2 c. à tab. de sucre**
2 tasses de lait — **½ c. à thé de sel**
2 tasses de lait chaud

Faites blanchir les amandes, pilez-les et ajoutez les deux tasses de lait graduellement. Quand elles sont bien pilées, comme une pâte molle et que tout le lait est employé, coulez à travers une toile à fromage. Sucrez et salez au goût, puis ajoutez le mélange d'amandes et faites jeter un bouillon. Servez chaud.

LES LEGUMES

Les légumes ont d'autant plus d'importance actuellement, que le régime végétarien tend de plus en plus à se substituer au régime carné. La généralisation des affections stomacales et intestinales fait que, dans bien des familles on ne mange plus de viande le soir. Et c'est au grand bénéfice de la santé que la ration alimentaire de l'homme se fasse plus riche de légumes.

CLASSIFICATION

Les légumes peuvent se diviser en deux catégories:

(a) Les légumes féculents ou farineux qui se subdivisent eux-mêmes en légumes secs ou légumineuses et en légumes racines.

(b) Les légumes verts ou herbacés.

- **1o. Légumes Féculents....**
  - Secs ou légumineuses
    - Haricots
    - Pois
    - Fèves
    - Lentilles
  - Racines ou tubercules
    - Pommes de terre
    - Carottes
    - Navets
    - Salsifis
- **2o. Légumes Herbacés....**
  - Asperges
  - Champignons
  - Choux
  - Oseille
  - Tomates
  - Laitue
  - Epinard
  - Chicorée
  - Ail
  - Oignon
  - Poireau
  - Radis
  - Céleri
  - Endives

Caractères et Propriétés—Les légumes secs, haricots, pois, lentilles et fèves, sont très riches en matières azotées et en hydrates de carbone. A poids égal, ils renferment autant et même plus d'albumine que la viande. Ce sont des aliments de premier ordre pour l'homme qui travaille et fait de grandes dépenses d'énergie: il y trouve à la fois l'azote dont il a besoin pour réparer l'usure de ses tissus, et les hydrates de carbone pour entretenir la chaleur nécessaire à la vie. Par leur cellulose, ils régularisent les mouvements de l'intestin. La cellulose, n'étant pas assimilable, est lourde pour les estomacs débiles. Dans ce cas, on débarrasse les légumes de leur enveloppe et on les sert sous forme de purées. Si les purées de légumineuses sont forcément obligatoires pour les estomacs délicats, on ne devrait pas les tolérer pour ceux qui peuvent supporter ces légumes cuits au naturel.

Les légumes racines ou tubercules sont moins nourrissants que les légumineuses. La cuisine les utilise avec des aliments riches en azote.

Les Légumes frais ou verts sont surtout recherchés pour leurs principes minéralisants et rafraîchissants. Ce sont des pourvoyeurs de cellulose, de sels minéraux alcalins, et d'eau.

Par leurs sels minéraux, ils sont des aliments de croissance pour l'enfant, d'entretien pour l'adulte, de réparation pour les convalescents et les débilités. Par leurs sels minéraux, alcalins et leur "eau vivante" ils sont antitoxiques. Ainsi s'explique l'influence qu'ils ent sur la santé et la vigueur, et la place importante qu'ils doivent occuper dans l'alimentation. Ces sels minéraux permettent à l'organisme d'utiliser les farineux, les graisses et les sucres en excitant les sécrétions cellulaires qui transforment les aliments; ils neutralisent et éliminent les déchets de l'usure de l'organisme et de l'alimentation azotée.

Digestibilité des Légumes—La digestibilité des légumes secs est un peu inférieure à celle de la viande et du pain. La présence de cellulose, en quantité relativement abondante, y contribue pour beaucoup; mais cette cellulose comme on l'a déjà dit, joue souvent un rôle utile sur l'intestin. Il est possible, au moyen d'artifices culinaires, de remédier à ce défaut relatif de digestibilité; la cuisson permet l'assimilation d'une certaine quantité de cellulose, d'autre part, on peut faire usage d'aliments décortiqués. Du point de vue hygiénique, les légumes herbacés, par leur essence aromatique excitent la sécrétion gastrique. Leur volume est parfois un peu lourd pour l'estomac, par contre, leur passage dans l'intestin favorise les mouvements péristaltiques.

CATEGORIES	PROPRIETES
Légumes-Racines	
Pommes de terre	émolliente et anti-scorbutique
Betterave	laxative et émolliente
Carotte	rafraîchissante et légèrement laxative
Navet	antiscorbutique
Salsifis	rafraîchissant et stomachique
Oignon et ail	laxatifs, émollients, diurétiques
Echalotte	vermifuge
Poireau	diurétique apéritif
Ciboule	apéritif
Légumes herbacés	
Asperge	diurétique, sédative
Céleri	excitant, diurétique
Chicorée	dépurative, apéritive
Endive	dépurative, apéritive
Epinard, oseille	rafraîchissants, dépuratifs
Cresson, choux	dépuratifs
Choux-fleur	dépuratifs
Laitue	laxative, adoucissante, somnifère
Pissenlit, cerfeuil	diurétiques
Persil	diurétique
Tomate	nutritive, laxative
Concombre	diurétique, (Graines)
Potiron	diurétique, (Graines)
Petits Pois	nutritifs, laxatifs

TABLES POUR LES CONSERVES

Légumes	Préparation	Bain d'eau chaude	A la vapeur sous une pression de 10 lbs.
Asperges	Grattez, et faites bouillir pendant 5 m. avec les pointes hors de l'eau, puis mettez-les chaudes dans les bocaux, et recouvrez d'eau salée bouillante	120 m.	40 m.
Betteraves	Grattez bien et coupez les feuilles à 2 pouces au-dessus de la racine. Faites bouillir jusqu'à ce que la pelure se détache, puis plongez dans l'eau froide et pelez. Mettez dans les bocaux dans l'eau salée bouillante	90 m.	40 m.
Blé d'Inde (en grains)	Détachez de l'épi et faites bouillir dans suffisamment d'eau pour couvrir pendant 1 min. Mettez chaud dans les bocaux et recouvrez d'eau salée bouillante	180 m.	60 m.
Carottes	Grattez bien et faites bouillir jusqu'à ce que la pelure s'enlève, puis plongez dans l'eau froide et pelez. Mettez dans les bocaux et recouvrez d'eau salée bouillante	90 m.	40 m.
Champignons	Lavez et pelez. Faites bouillir pendant 3 minutes, puis mettez chaud dans les bocaux, et recouvrez d'eau salée bouillante	120 m.	40 m.
Citrouille	Pelez, enlevez la membrane intérieure et les graines et coupez en morceaux. Cuisez dans l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pilez et mettez chaud dans les bocaux. Recouvrez d'eau bouillante salée.	180 m.	60 m.
Epinards ou autre feuillage vert	Lavez soigneusement dans l'eau chaude puis passez à la vapeur dans une passoire au-dessus de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Mettez chauds dans les bocaux et recouvrez d'eau salée bouillante	180 m.	90 m.
Fèves à beurre	Lavez et préparez. Faites bouillir pendant 1 m. puis mettez dans les bocaux pendant qu'elles sont chaudes et recouvrez d'eau salée bouillante. Pour les conserves, les fèves ne doivent pas avoir été cueillies depuis plus de 6 h.	120 m.	40 m.
Fèves de Lima	Ecossez et lavez. Faites bouillir pendant 3 à 5 m. selon la grosseur. Mettez dans les bocaux pendant qu'elles sont chaudes et recouvrez d'eau salée bouillante. On ne doit mettre en conserves que les petites fèves de Lima	180 m.	60 m.
Mélange pour soupe aux légumes	Préparez les légumes. Faites bouillir pendant 1 min. et mettez chaud dans les bocaux, dans l'eau salée bouillante	180 m.	60 m.

LEGUMES EN CONSERVES (suite)

Légumes	Préparation	Bain d'eau chaude	A la vapeur sous une pression de 10 lbs.
Piments verts	Lavez et enlevez les graines. Faites bouillir pendant 3 min. puis mettez dans les bocaux pendant qu'ils sont chauds et recouvrez d'eau salée bouillante	45 m.	30 m.
Pois	Ecossez et lavez. Faites bouillir pendant 1 m. puis mettez chauds dans les bocaux et recouvrez d'eau salée bouillante. Servez-vous de jeunes pois qui viennent d'être cueillis	180 m.	60 m.
Tomates	Ebouillantez jusqu'à ce que la pelure se fendille, plongez dans l'eau froide et pelez. Mettez dans les bocaux et couvrez de tomates en purée	25 m.	15 m.

FRUITS EN CONSERVES

Fruits	Préparation	Bain d'eau chaude	A la vapeur sous une pression de 10 lbs.
Abricots	Essuyez. Coupez en deux et enlevez les noyaux sans peler. Mettez froids dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant clair	20 m.	10 m.
Ananas	Pelez et enlevez le coeur, puis tranchez. Mettez à froid dans les bocaux et recouvrez d'un léger sirop bouillant	30 m.	15 m.
Baies et gadelles	Lavez, enlevez les queues et mettez froides dans les bocaux. Remplissez avec un sirop bouillant d'une moyenne densité	20 m.	10 m.
Cerises	Lavez, enlevez les noyaux et mettez dans les bocaux. Enlevez les queues au choix. Mettez froides dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant d'une densité moyenne.	25 m.	10 m.
Coings	Pelez, coupez en deux, et enlevez le coeur. Faites cuire dans un sirop jusqu'à tendreté. Mettez chauds dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant d'une densité moyenne.	10 m.	10 m.
Compote aux pommes	Mettez bouillante dans les bocaux et stérilisez.	5 m.	5 m.
Confiture aux prunes	Faites cuire dans un sirop moyen et mettez chaudes dans les bocaux	5 m.	5 m.
Fraises	Lavez, enlevez les queues. Cuisez à feu doux pendant 15 minutes dans un sirop d'une densité moyenne, puis laissez reposer dans ce même sirop pendant 3 ou 4 heures. Réchauffez de nouveau jusqu'au point d'ébullition et mettez chaudes dans les bocaux	16 m.	10 m.

FRUITS EN CONSERVES (Suite)

Légumes	Préparation	Bain d'eau chaude	A la vapeur sous une pression de 10 lbs.
Groseilles...........	Lavez, enlevez les queues, et mettez froides dans les bocaux. Recouvrez d'un sirop bouillant épais........................	20 m.	10 m.
Jus de fruits.........	Ecrasez les fruits et faites-les chauffer doucement. Coulez et versez dans les bocaux...	30 m. (180° F.)	10 m.
Pêches..............	Blanchissez jusqu'à ce que la peau se fendille dans l'eau bouillante, puis plongez dans l'eau froide et pelez. Coupez en deux et enlevez le noyau. Mettez froides dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant d'une densité moyenne.........................	20 m.	10 m.
Poires..............	Pelez, enlevez les coeurs, et coupez en deux. Employez des fruits pas tout-à-fait mûrs. Cuisez pendant 4 à 8 minutes dans un sirop bouillant moyen. Mettez chaudes dans les bocaux et remplissez ceux-ci avec le même sirop...............................	20 m.	10 m.
Pommes............	Lavez, pelez et coupez en morceaux que vous laissez tomber dans une eau salée froide (1 c. à tab. de sel pour une pinte d'eau). Mettez froides dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant plutôt clair...............	20 m.	10 m.
Prunes..............	Lavez et piquez la surface avec une aiguille. Mettez froides dans les bocaux et recouvrez d'un sirop bouillant moyen..............	20 m.	10 m.
Rhubarbe...........	Lavez, coupez en bouts, recouvrez d'eau et faites bouillir pendant 1 m. puis passez à l'eau froide. Mettez froide dans les bocaux et recouvrez d'un sirop moyen bouillant....	16 m.	10 m.
Tomates (complètes)..	Lavez. Blanchissez jusqu'à ce que la pelure s'enlève, puis plongez dans l'eau froide et pelez. Mettez froides dans les bocaux et recouvrez avec jus bouillant de tomates en purée..............................	25 m.	16 m.

VITAMINES

Les vitamines dans les aliments sont nécessaires pour la croissance et le développement, et pour entretenir la santé et préserver de certaines maladies. L'écart est considérable entre la dose de vitamine qui entretient l'immunité contre la maladie, et la dose qui assure le maximum de croissance et de santé à tous les âges. C'est pourquoi on devrait toujours avoir soin d'utiliser largement le lait, les fruits et les légumes dans l'alimentation. Bien que toutes les vitamines contribuent à la santé et au bien-être général, chacune joue un rôle spécial dans l'organisme.

La Vitamine A—contribue à la croissance et à la vitalité, et préserve de certaines maladies du nez, de la gorge et des poumons. Elle est nécessaire à tout âge, mais la femme enceinte et celle qui nourrit ainsi que les enfants, en ont particulièrement besoin. Son absence cause une maladie des yeux et de quelques-unes des glandes. Elle est associée au vert et au jaune dans les aliments. Bien qu'elle soit progressivement détruite par l'action de l'air ou de la chaleur à un dégré très élevé, une cuisson ordinaire ne l'altère pas. La pasteurisation du lait ne touche pas à la vitamine "A".

Les sources de vitamines A sont:—

PRODUITS ANIMAUX

Huile de foie de Morue Familex	Lait	Saumon
Foie, Beurre, Crème	Jaune d'oeuf	Fromage (Lait complet)
		Rognons

PRODUITS VEGETAUX

Légumes verts et légumes jaunes:—

Epinards	Chou frisé	Endives	Feuilles vertes de betterave
Escarole	Cresson d'eau	Cardes	Moutarde
Romaine	Feuilles vertes de navet	Choux-verts	Feuilles de pissenlit
Laitue verte	Brocoli	Chou potager	Chou de Bruxelles
Haricots mange-tout	Patates	Courge jaune	Tomates rouges et
Carottes	Pois	Piments	Tomages jaunes
		Asperges	

FRUITS

Bananes	Melon musqué	Papaye
Abricots	Plaintain (Banane à cuire)	Oranges
Pêches jaunes	Ananas	Pruneaux
		Melon d'eau

La Vitamine B—est nécessaire à la croissance et à la santé. Elle accroît l'appétit et stimule la fonction digestive dans les intestins. Elle est particulièrement importante pour la femme enceinte, la femme qui nourrit et le nourrisson. Son absence cause du béribéri, qui est une maladie nerveuse. La vitamine B n'est pas détruite par la chaleur de la cuisson et de la mise en conserve ordinaires, sauf lorqu'on a ajouté du bicarbonate de soude ou quelque autre substance alcaline, et elle n'est pas aisément détruite par l'entreposage et par la dessiccation. Etant soluble, elle peut être perdue si l'eau de cuisson et de trempage des légumes et des fruits est rejetée de la consommation.

Les sources de vitamines "B" sont:—

PRODUITS ANIMAUX

Lait	Rognons	Jaune d'oeuf	Cervelles
Foie	Coeurs	Porc maigre	Huîtres

PRODUITS VEGETAUX

Légumes:

Brocoli	Romaine	Pommes de terre blanches	Gombo
Asperges	Feuilles vertes de navet	Chou potager	Piments verts
Epinards	Feuilles vertes de moutarde	Choux-verts	Carottes
Tomates	Cardes	Feuilles vertes de betterave	Oignons
Pois	Céleri	Chou-fleur	Panais
Chou frisé	Patates	Laitue	Rutabaga
Haricots mange-tout			Navets

FRUITS

Pamplemousses	Ananas frais et en conserve	Pêches	Prunes
Citrons	Bananes, Pommes	Poires d'avocat	Dattes
Oranges		Raisins	Cerises

GRAINES

Grains complets: blé, seigle, maïs, riz, orge.

Amandes: d'amandier, noix ordinaires, châtaignes, noix d'Amérique, noix de pacanes, pistaches.

Légumineuses: fèves de toute espèce, pois à vaches, lentilles, pois secs. Levures.

La Vitamine C—est nécessaire quotidiennement pour entretenir le corps en bon état:—Elle accroît les forces de résistance aux infections et contribue à la guérison des plaies. Elle est importante pour la protection des dents et des gencives, tant chez les adultes que chez les enfants. Parfois son absence se révèle par des symptômes de la nature du rhumatisme. Une notable absence de vitamine C est cause de scorbut. Cette vitamine est aisément détruite par la cuisson, et elle est très aisément détruite dans le bicarbonate de soude ou dans quelque autre solution alcaline.

Les sources de vitamines "C" sont:—

PRODUITS VEGETAUX

FRUITS

Oranges	Fraises	Framboises
Pamplemousses	Canneberges (atocas)	Melon d'eau
Citrons	Bananes	Papaye
Mandarines	Pêches fraîches et en conserve	Melon musqué
Pommes	Ananas frais et en conserve	Groseilles
		Groseilles à maquereau

LEGUMES

Chou potager	Endives	Légumineuses germées
Tomates fraîches et en conserve	Piments	Rhubarbe
Epinards frais et en conserve	Cresson d'eau	Pommes de terre blanches
Pois frais et en conserve	Carottes	Patates
Brocoli	Maïs frais et en conserve	Concombres
Rutabaga	Navets	Chou-fleur
Choux-verts	Feuilles vertes de navet	Oignons
Haricots mange-tout	Escarole	Radis
		Betteraves

La Vitamine D—est nécessaire au corps pour l'utilisation du calcium et du phosphore dans la formation des os et des dents. C'est cette vitamine qui préserve du rachitisme les enfants, chez qui elle est particulièrement importante, ainsi que chez les femmes enceintes et celles qui nourrissent. La vitamine D se forme dans le corps par l'exposition directe de la peau au soleil ou à l'ultra-violet artificiel. On ne la trouve pas en grande quantité dans un aussi grand nombre d'aliments que quelques-unes des autres vitamines, mais certains aliments peuvent en être enrichis par exposition à l'ultra-violet artificiel. Elle n'est pas aisément détruite par la chaleur. On la trouve dans l'huile de foie de morue Familex.

Les autres aliments qui renferment de la vitamine "D" sont:—

Le jaune d'oeuf	le beurre	les huîtres
le lait	le saumon	la sardine de Californie

Les aliments sont parfois enrichis en vitamines D par irradiation à l'ultra-violet ou par addition de quelque substance ayant déjà été irradiée. On fait subir ce traitement à quelques huiles, pains, céréales et laits.

La vitamine E—est essentielle à la reproduction chez les animaux. On n'a pas encore la certitude que les hommes en aient besoin. Elle se trouve dans le grain de blé, les avoines, le maïs, les feuilles vertes, et en petite quantité dans un grand nombre d'autres aliments, de sorte qu'il y a peu de danger qu'on en manque.

La vitamine G—est essentielle à la croissance et au bien-être à tous les âges. Son absence cause du pellagre. Comme la vitamine B, la G se dissout facilement dans l'eau. Elle n'est pas aisément détruite par la chaleur, sauf en association avec le bicarbonate de soude ou avec d'autres substances alcalines. Elle se trouve en petite ou moyenne quantité dans un grand nombre d'aliments: savoir,

---

PRODUITS ANIMAUX

Lait complet............. frais, évaporé, sec

Lait écrémé............... frais, sec

Lait de beurre Fromage...

Oeufs

Viandes—foie de boeuf, et foie de porc
rognons
rate
coeur
pièces maigres de boeuf, de porc ou d'agneau

Saumon

PRODUITS VEGETAUX

Feuilles vertes

Moutarde	Betteraves	Epinards
Navet	Carottes	Brocoli
Chou frisé	Choux-verts	Cresson d'eau

FRUITS

Bananes

PARTIE FORMANT LE GERME DES CEREALES

Germes de blé

LEVURE

Il se peut qu'il existe d'autres vitamines, mais celles-ci sont les seules qui soient définitivement connues à l'heure actuelle. Certains aliments, tels que les fruits, les légumes et le lait, renferment plusieurs vitamines. On devrait donc en faire grand usage.

CALORIES

Tous les aliments fournissent de la chaleur quand ils sont brûlés dans le corps. La calorie est l'unité de mesure de la chaleur. Ainsi, on dit d'un aliment qu'il a telle ou telle valeur en calories. Le nombre de calories qu'il faut à un individu, varie avec l'âge, la taille et la somme de travail accompli. La ration d'un jeune adulte ou d'un adulte d'âge moyen peut exiger de quatorze à vingt-sept calories par livre de poids du corps, suivant l'exercice qui est pris. Les garçonnets et les fillettes de 13 à 17 ans, parce qu'ils grandissent, souvent doivent avoir autant de calories que les adultes.

QUOI MANGER

Lait
Enfants—une pinte par jour.
Adultes—une chopine par jour.

Fruits
Toute la famille:—
Deux fois par jour si c'est possible: un fruit acide ou des tomates, frais ou en conserve; les autres: frais, secs ou en conserve.

Légumes
Toute la famille:—
Pommes de terre une fois par jour.
deux autres, si c'est possible, dont un à feuilles vertes.

Salades
Toute la famille:—
Crues: une fois par jour.

Fromage
Fait de lait complet, le fromage possède la même valeur alimentaire que le lait. On peut l'utiliser seul ou combiné à d'autres aliments.

Sucres et friandises
Quantité suffisante pour donner de l'attrait aux repas.

Pain et céréales
Toute la famille:—
Du pain à tous les repas.
Céréale le matin (y comprendre des variétés à grains complets).

Oeufs
Enfants—Un par jour.
Adultes—Un par jour eux aussi (si c'est possible).

Viandes, Poissons
Toute la famille:—
Une fois par jour.

Succédanés de la viande
Toute la famille:—
Pois secs, haricots secs, lentilles, macaroni et riz le midi ou le soir, ou par-ci par là au lieu de la viande.

Beurre et autres corps gras
Toute la famille:—
Une certaine quantité de beurre tous les jours, et une moyenne quantité des autres corps gras: huile à salade, porc salé, saindoux ou un succédané.

Huile de foie de morue Familex
Bonne pour tout le monde, l'huile de foie de morue Familex est particulièrement nécessaire aux enfants.
Dose: 2 à 4 c. à café par jour.

Classification des Aliments au point de vue de leur valeur nutritive

Forts	Moyens	Faibles
Jambon	Côtelette de porc	Poulet
Boudin	Côtelette de mouton	Lapin
Saindoux	Filet de boeuf	Maquereau
Lard salé	Filet de porc	Morue Salée
Poitrine de Mouton	Faux-filet de boeuf	Brochet
Morue Fraîche	Oeuf	Pomme de terre
Beurre	Oignon sec	Petits pois
Huile	Saumon en conserve	Carotte
Fromage canadien	Sardine à l'huile	Epinard
Pois cassés	Pain blanc	Asperge
Haricots secs	Pain bis	Artichaut
Chocolat	Pruneaux	Navet
Sucre blanc	Dattes	Banane
Noix sèche	Raisin Sec	Poire
Pain d'épices	Fromage blanc	Orange
Lait (1 chopine)	Riz	Pomme
Miel		

Le tableau ci-dessus donne le pouvoir nutritif d'un certain nombre d'aliments, considérant comme FORTS, ceux qui donnent plus de 300 calories par 100 grammes; MOYENS ceux qui donnent 150 à 300 calories et FAIBLES, ceux qui ne donnent que 100 calories ou moins.

POIDS MOYEN EN RAPPORT AVEC LA GRANDEUR ET L'AGE

HOMMES
Poids en lbs. proportionné à l'âge
(Vêtus comme à l'ordinaire)

Grandeur (avec chaussures) Pieds	Pouces	15 à 19	20 à 24	25 à 29	30 à 34	35 à 39	40 à 44	45 à 49	50 à 54	55 à 59
5	0	110	119	124	127	129	132	134	135	136
5	1	113	121	126	129	131	134	136	137	138
5	2	116	124	128	131	133	136	138	139	140
5	3	120	127	131	134	136	139	141	142	143
5	4	124	131	134	137	140	142	144	145	146
5	5	128	135	138	141	144	146	148	149	150
5	6	132	139	142	145	148	150	152	153	154
5	7	136	142	146	149	152	154	156	157	158
5	8	140	146	150	154	157	159	161	162	163
5	9	144	150	154	158	162	164	166	167	168
5	10	148	154	158	163	167	169	171	172	173
5	11	153	158	163	168	172	175	177	178	179
6	0	158	163	169	174	178	181	183	184	185
6	1	163	168	175	180	184	187	190	191	192
6	2	168	173	181	186	191	194	197	198	199

FEMMES
Poids en lbs. proportionné à l'âge
(Vêtues comme à l'Ordinaire)

Grandeur (avec chaussures) Pieds	Pouces	15 à 19	20 à 24	25 à 29	30 à 34	35 à 39	40 à 44	45 à 49	50 à 54	55 à 59
4	11	107	113	116	119	122	126	129	131	132
5	0	109	115	118	121	124	128	131	133	134
5	1	112	117	120	123	126	130	133	135	137
5	2	115	120	122	125	129	133	136	138	140
5	3	118	123	125	128	132	136	139	141	143
5	4	121	126	129	132	136	139	142	144	146
5	5	124	129	132	136	140	143	146	148	150
5	6	128	133	136	140	144	147	151	152	153
5	7	132	137	140	144	148	151	155	157	158
5	8	136	141	144	148	152	155	159	162	163
5	9	140	145	148	152	156	159	163	166	167
5	10	144	149	152	155	159	162	166	170	173
5	11	148	153	155	158	162	166	170	174	177
6	0	152	157	159	162	165	169	173	177	182

PRELIMINAIRES DU SERVICE DE LA TABLE
pour le dîner de cérémonie

1. La nappe est mise en ligne bien droite sur un molleton ou feutre. On ne doit jamais faire usage de lingerie de couleur à un repas de cérémonie.

2. **Décoration:** Au centre, des fleurs (de teinte appropriée) ou une plante basse, et à défaut de plante, un joli plateau de fruits.

On peut disposer symétriquement des chandelles (de teinte appropriée) et disposer sur des napperons de petits plateaux de hors d'oeuvre, des pastilles de menthe, amandes salées et bonbons.

3. Chaque couvert doit avoir un espace d'au moins 24 pouces. Si on fait usage d'une assiette de service, elle doit être placée à chaque place avant l'arrivée des convives et n'être enlevée qu'au service du poisson ou de la viande.

Si l'on sert un cocktail, il est également placé au centre du couvert, sur une petite assiette.

4. La serviette, pliée ordinairement en triangle, est placée au centre du service si rien n'en empêche ou à gauche, le pli ouvert étant du côté des fourchettes.

5. Les argenteries sont placées à un pouce du bord de la table, bien alignées; les cuillères placées à côté des couteaux, à droite, et les fourchettes à gauche (sauf s'il s'agit d'une fourchette qui sera employée seule, de la main droite), dans l'ordre où ces ustensiles seront employés.

Les pointes des fourchettes et la partie concave des cuillères doivent être tournées en haut. Le coupant du couteau doit être vers l'assiette.

On ne doit pas mettre plus de trois fourchettes et de deux couteaux; les autres ustensiles doivent être apportés à l'occasion du service avec lequel ils doivent être employés.

6. Les verres se placent à droite, à la pointe du couteau, et sont groupés, non alignés. Trois suffisent: un pour l'eau, les autres pour le sauterne et le vin rouge. Les verres à champagne ou à liqueur sont apportés au moment du service.

7. Le sel et le poivre se mettent à la portée des convives.

8. Dans les repas de cérémonie, on ne laisse rien sur la table: ni l'eau, ni le pain, ni le sucre, ni le lait, ni le vin, à moins qu'il ne soit mis dans des carafes.

Mais un service attentif est alors exigé.

9. Les chaises sont placées devant chaque couvert, de manière à ne toucher que le bord de la nappe.

REGLES A SUIVRE POUR LE SERVICE DE LA TABLE
dans un dîner de cérémonie

1. Dès que les invités sont assis, ils doivent déplier leur serviette discrètement, sans l'élever au-dessus de la table et la mettre pliée en deux, sur leurs genoux.

A la fin du repas, elle sera déposée sur la table, sans être pliée, mais il convient de ne pas l'étaler plus qu'il ne faut.

2. Placer, enlever et passer tous les plats à la gauche des convives; à cette fin on doit se servir de la main gauche et passer l'assiette dans la main droite en se contentant de deux assiettes à la fois.

Les breuvages cependant se servent à droite, de la main droite. Les verres ne doivent pas être soulevés de la table, lorsqu'on y verse un liquide, mais s'ils se trouvent trop éloignés, on les approche du bord en les prenant par le bas.

Certains convives prévenants les approcheront d'eux-mêmes.

3. On enlève chaque service au complet avant d'en apporter un autre, même si plusieurs personnes font le service.

4. Le cocktail étant fini on enlève d'un seul geste la coupe et la petite assiette.

5. On ne doit servir que des bouillons clairs ou des crèmes, dans un repas de cérémonie. Jamais de potage.

6. Le poisson est le second service: il peut être servi chaud ou froid sur un plat garni que l'on présente à chaque convive pour qu'il s'en serve ou en portions individuelles que l'on place devant chaque convive.

7. L'entrée peut être chaude ou froide; rien de lourd mais joliment décoré.

8. Le mets principal doit être dépecé et servi à la cuisine, puis présenté à chaque convive. (manière de couper le blanc et le brun à l'avance pour servir rapidement).

9. On présente les légumes, les pommes de terre et la sauce, successivement à chaque convive. Il est permis de se servir de plus d'un légume.

10. S'il y a du gibier, il se sert après le plat principal. On peut se permettre de le montrer tout paré avant de le servir. Il faut donner de petites portions.

11. L'assiette à salade peut avoir été préparée dans la dépense. Si on présente la salade dans un plat, on doit au préalable avoir déposé devant chaque convive une assiette pour la recevoir.

12. Après avoir enlevé la salade, ôter les ustensiles qui restent, y compris le sel et le poivre et les miettes de pain avec un ramasse-miettes.

13. L'entremets sucré (dessert chaud) doit précéder le dessert froid.

14. Si le dessert est présenté sur le plat, il sera coupé d'avance au besoin.

15. Le rince-doigt sera apporté sur l'assiette à fruit portant un napperon. Les ustensiles seront déposés de chaque côté du rince-doigt.

Chaque convive en recevant ce service déposera lui-même ses ustensiles sur la table et le rince-doigt à gauche sur le napperon.

16. L'assiette à dessert de cristal est toujours déposée sur une autre de porcelaine avec la cuillère à droite et la fourchette à gauche.

Chaque convive en la recevant, dépose lui-même ses ustensiles sur la table.

17. Si le dessert est servi en portions individuelles, il peut être mis dans des coupes présentées sur l'assiette avec les ustensiles.

18. Si l'on n'apporte pas les ustensiles sur l'assiette, on les dépose discrètement de chaque côté du couvert en mettant la cuillère à droite et la fourchette à gauche; (évitant de passer la main devant les convives.)

19. Les gâteaux sont passés ensuite. Si c'est une pièce, on le tranche à l'avance. On peut s'aider du couteau pour s'en servir.

20. Si le café est servi à table on l'apporte dans les tasses et on les dépose à droite. On présente ensuite la crème et le sucre sur un plateau, à gauche (à moins que le sucre n'ait été placé sur la soucoupe).

Le café peut également être servi au salon.

MEMORANDUM

Quand et Comment servir les Vins

Sauternes, frais	avec huîtres
Xérès (Sherry) frais	avec la soupe
Vin du Rhin, pas trop froid	avec le poisson
Claret, frais	avec les entrées
Champagne, très froid	avec volaille ou viande
Bourgogne et Champagne	avec salades
Bourgogne chambré	avec gibier
Porto ou Madère, température de la cave	avec desserts
Cordial ou Cognac	avec café

Les anniversaires de Mariage

Premier	Noces de Coton
Deuxième	Noces de Papier
Troisième	Noces de Cuir
Cinquième	Noces de Bois
Septième	Noces de Laine
Dixième	Noces de Fer-blanc
Douzième	Noces de Soie et Toile fine
Quinzième	Noces de Cristal
Vingtième	Noces de Porcelaine de Chine
Vingt-Cinquième	Noces d'Argent
Trentième	Noces de Perle
Quarantième	Noces de Rubis
Cinquantième	Noces d'Or
Soixante, et Quinzième	Noces de Diamant

Les pierres précieuses

Mois	Pierre	Qualité
Janvier	Grenat	Constance
Février	Améthyste	Sincérité
Mars	Sanguine	Sagesse
Avril	Diamant	Innocence
Mai	Emeraude	Amour
Juin	Perle	Richesse
Juillet	Rubis	Grandeur d'âme
Août	Sardoine	Fidélité Conjugale
Septembre	Saphir	Bonheur
Octobre	Opale	Espérance
Novembre	Topaze	Félicité
Décembre	Turquoise	Prospérité

Les fleurs du mois

Janvier	Oeillet
Février	Violette
Mars	Jonquille
Avril	Pois de Senteur
Mai	Pivoine
Juin	Rose
Juillet	Delphinium
Août	Glaieul
Septembre	Reine Marguerite
Octobre	Gaillardia
Novembre	Chrysanthème
Décembre	Narcisse

CONSEILS PRATIQUES ET SUGGESTIONS UTILES

Pour prolonger la vie des fleurs coupées

La plupart des fleurs doivent être coupées de bonne heure le matin, lorsqu'elles sont encore couvertes de rosée, ou dans la fraîcheur de la soirée. Les roses, les pivoines, les dahlias et les glaieuls se conservent mieux quand ils sont coupés le soir mais il est à noter que les dahlias doivent être coupés quand ils sont épanouis; les iris, les pavots et les oeillets quand ils sont à demi épanouis, et les pivoines lorsque la couleur est bonne. Le plus ou moins d'épanouissement fait toute la différence.

La façon dont les fleurs sont coupées a aussi beaucoup d'importance. La coupe oblique, avec un couteau tranchant, est la meilleure. Les ciseaux broient la tige ou la meurtrissent et l'eau ne peut monter librement à travers les tiges jusqu'aux feuilles et aux fleurs. Le grand avantage de la coupe oblique, c'est que les tiges ne reposent pas à plat sur le fond du vase, empêchant ainsi l'ascension de l'eau.

Dès que les fleurs sont coupées, la première chose à faire est de les tremper immédiatement dans une abondance d'eau fraîche pendant plusieurs heures. Si cette précaution est prise immédiatement, leur vie est grandement prolongée. Les fleurs à feuilles épaisses, comme les giroflées, les gueules de loup, les zinnias et les pétunias doivent tremper au moins 10 à 12 heures avant d'être arrangées dans un vase. Pour les lilas, les spirées, les chèvrefeuilles et d'autres fleurs d'ornement cueillies sur les arbustes, on obtient de bons résultats en fendant les tiges avant de les tremper dans l'eau. On peut aussi les frapper et les gratter. D'aucuns prétendent qu'il est bon de plonger ces fleurs dans l'eau bouillante avant de les mettre dans de l'eau froide, mais ceci n'est pas très sûr. On sait cependant que certaines fleurs, comme les pavots, les roses trémières, le réséda, et les dahlias sont parfois bien trouvées de l'application de cette méthode.

Tout le monde sait ou devrait savoir qu'on prolonge la vie des fleurs en coupant leurs tiges une fois par jour, mais il y a une erreur souvent commise à ce sujet; cette coupe devrait être faite sous l'eau, afin d'empêcher que des bulbes d'air ne se forment dans les tiges et n'empêchent la libre ascension de l'eau. L'addition d'un quart à une demi-cuillerée à thé de charbon ou de permanganate de potasse, que l'on peut se procurer chez les pharmaciens, empêche le développement des bactéries sur la tige coupée, et l'emploi d'une ou deux gouttes de créoline ou d'un autre désinfectant semblable aide à prolonger la vie de la fleur, mais l'aspirine n'a aucune utilité.

Les pensées ont de la difficulté à tirer l'eau par leurs tiges, et ces fleurs, de même que les capucines, se trouvent bien d'un bain d'eau froide où elles doivent être plongées jusqu'aux fleurs, pendant une demi-heure, et ce bain doit être répété toutes les huit heures. Les courants d'air chaud font immédiatement faner les fleurs coupées, les dahlias surtout. En ce qui concerne les contenants, un floriculteur a découvert que les fleurs coupées se conservent plus longtemps dans des vases de cuivre que dans tout autre vase.

◆ ◆ ◆

Quelques gouttes d'huile de ricin raviveront les fougères dépérissantes. Versez sur les racines et déposez le pot complet, pendant toute la nuit, dans un seau d'eau.

◆ ◆ ◆

Lorsque vos plantes d'intérieur semblent dépérir et que l'eau ne les ranime pas, essayez le marc de café (résidu du café filtré ou bouilli) sur les racines, 3 fois par semaine; puis, une fois par semaine déposez une cuillérее à thé d'huile d'olive; ne laissez pas la terre sécher et durcir.

◆ ◆ ◆

Un petit morceau de gomme de camphre dans un vase à fleurs coupées conservera ces dernières fraîches pendant longtemps.

Manière de Faire le Savon

30 pintes d'eau
10 lbs. de résine
5 lbs. de gros sel
20 lbs. de graisse
5 lbs. de caustique

Versez doucement le caustique dans les 30 pintes d'eau bouillante; quand il est fondu, ajoutez la résine et brassez avec une palette de bois afin de bien mêler et quand celle-ci est fondue, ajoutez la graisse. Quand le tout est complètement dissous, laissez bouillir à peu près 40 à 45 minutes à partir du moment de l'ébullition. Après, ajoutez le sel peu à peu qui consiste à séparer la matière savonneuse du liquide caustique. Laissez bouillir 10 à 15 minutes en laissant le feu se ralentir. Ensuite, mettez dans une cuve quelconque pour le refroidissement mais ce n'est pas obligatoire. Laissez durcir; ce qui prend à peu près une journée. Coupez en carrés et déposez-le dans un endroit chaud pour le faire sécher.

Note: On reconnaît que le savon est bien cuit quand il s'attache à la palette et tombe lentement en nappe. Quand il est bien réussi le dessus est net. Une bonne ménagère, économe cuisinière, conservera une tinette pour déposer tous les restants de graisse qui se trouve sur le dessus après le refroidissement. Elle aura soin de conserver cette graisse au froid. L'été, conservez-la au moyen de gros sel ou dans une dissolution caustique.

Savez-vous que

Pour que le poisson ou les oeufs que vous faites frire ne collent pas à la poêle et ne noircissent pas, il faut saupoudrer le fond de celle-ci d'un peu de sel fin.

◆ ◆ ◆

Si vous mettez cette pincée de sel quand la graisse ou le beurre sont déjà bouillants dans la poêle, le poisson que vous y ferez cuire ne se brisera pas quand vous le retournerez.

◆ ◆ ◆

Pour que les blancs d'oeufs viennent plus vite en neige, il faut mettre une petite pincée de sel sur les blancs; c'est le meilleur moyen d'obtenir une belle mousse.

◆ ◆ ◆

De l'alun ordinaire fondu dans une cuillère de fer et appliqué à chaud constitue une excellente colle pour réparer le verre, la faïence et la porcelaine. Cette colle offre l'avantage de résister à l'eau.

Un blanc d'oeuf battu mêlé aux mouches de moutarde les empêche d'irriter la peau.

◆ ◆ ◆

Pour nettoyer les ustensiles dans lesquels les aliments ont pris au fond, il faut mettre de l'eau et du sel et laisser chauffer sur le poêle jusqu'à ce que les résidus brûlés se soient détachés.

◆ ◆ ◆

Pour éplucher des oignons sans pleurer, il faut tenir le légume sous l'eau.

◆ ◆ ◆

Pour empêcher les ustensiles de fer blanc de rouiller, il faut les enduire de graisse de lard et les mettre au four durant une demi-heure.

◆ ◆ ◆

Pour nettoyer les brosses à cheveux il faut ajouter une cuillerée à thé de borax dans 2 chopines d'eau chaude et remuer vivement les brosses dans cette solution.

◆ ◆ ◆

Pour arrêter le hoquet il faut prendre un peu de sucre légèrement humecté de quelques gouttes de vinaigre.

◆ ◆ ◆

Pour éviter la fumée et l'odeur de brûlé lorsque les tartes débordent, vous devez saupoudrer votre fourneau de sel fin.

◆ ◆ ◆

Pour cuire les pommes sans que la peau fendille, il faut les piquer tout d'abord.

◆ ◆ ◆

Les bouchons de verre peuvent facilement s'ouvrir en enduisant l'embouchure d'huile à salade. Il faut placer la bouteille près du feu, et marteler ensuite légèrement le bouchon. La chaleur fera pénétrer l'huile qui dégagera, le bouchon.

◆ ◆ ◆

Une pièce fraîchement peinturée n'incommodera pas, par son odeur de peinture, si vous avez eu le soin de placer une cuve d'eau dans laquelle vous aurez ajouté quelques tranches d'oignons. Une nuit suffira à faire disparaître toute odeur.

◆ ◆ ◆

Pour la cuisson du jambon ou des choux, il est bon de jeter quelques gouttes de vinaigre dans la marmite, pour éliminer toute odeur désagréable.

◆ ◆ ◆

Pour que les gants de chamois deviennent souples comme neufs après les avoir lavés, il faut les rincer dans une eau claire en y ajoutant une cuillerée à table d'huile d'olive.

◆ ◆ ◆

Pour conserver vos biscuits frais et croustillants dans une jarre, même si elle ne ferme pas hermétiquement, pendant plusieurs mois, vous pourrez déposer dans le fond un rang de sucre blanc.

◆ ◆ ◆

Lorsqu'une recette exige du lait sûr et que vous n'en avez pas en réserve, une cuillerée à table de jus de citron par tasse de lait le rendra sûr en peu de temps.

◆ ◆ ◆

Pour faire briller les cuivres et les débarrasser de toutes les taches, il faut les frotter avec de l'ammoniaque pur.

◆ ◆ ◆

Pour bien nettoyer un feutre blanc il faut, après l'avoir délivré de toute garniture, le bien brosser pour le débarrasser de la poussière, puis l'enduire de farine bien sèche et la faire pénétrer avec une petite brosse dure. Ceci fait, il faut envelopper le feutre dans une serviette et l'y laisser une journée à l'abri de l'air. Il faut ensuite le taper à petits coups avec le revers de la main, jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun nuage de poudre. Cette opération doit évidemment se faire au grand air. Si le feutre était très terni, recommencer une deuxième fois le rendra bien blanc.

◆ ◆ ◆

Pour enlever l'odeur qui reste aux mains après avoir épluché de l'ail ou des oignons, il suffit de mettre quelques gouttes d'eau de Javel pour se laver les mains, puis les frotter avec un peu d'eau de Cologne Familex.

◆ ◆ ◆

Pour faire disparaître l'excès de sel dans la soupe, on peut ajouter quelques morceaux de pommes de terre crues et la faire cuire un peu plus longtemps.

◆ ◆ ◆

Pour empêcher les mites dans les armoires à linge, il faut les arroser avec du pétrole, de la gazoline ou de l'ozonicide Familex après les avoir bien nettoyées.

◆ ◆ ◆

Le lait éteindra vite et efficacement les flammes de la gazoline ou de tout autre dérivé du pétrole, parce qu'il forme une émulsion avec l'huile.

◆ ◆ ◆

Si vous versez de l'eau bouillante sur des oranges qu'il vous faut peler et les laissez tremper quelques instants, l'écorce et les membranes s'enlèveront plus facilement.

◆ ◆ ◆

Si le café a bouilli trop longtemps, un peu de sel en fera disparaître le goût amer.

◆ ◆ ◆

Quelques gouttes de jus de citron dans l'eau où l'on poche les oeufs les empêche de se séparer.

◆ ◆ ◆

Pour garder les mains souples et blanches, il n'y a qu'à se bien frictionner les mains encore humides après le lavage de la vaisselle avec du jus de citron frais ou de la Lotion au citron Familex.

◆ ◆ ◆

Les broderies, dentelles et fines lingeries jaunies deviennent blanches comme neige si on les fait bouillir à l'eau additionnée d'un peu de bleu et du jus d'un citron.

◆ ◆ ◆

Pour enlever de la rouille de fer, des taches de fruit ou d'encre, il faut bien frotter les endroits avec du citron, puis couvrir de sel et mettre au soleil. Si les taches sont rebelles, il faut répéter ce procédé plusieurs fois.

◆ ◆ ◆

Pour nettoyer les touches blanches d'un piano, il faut les frotter d'une pâte faite de blanc de céruse et de jus de citron.

INDEX

Illustrations Familex (suite)

Important

Invalides (Plat pour les)

Légumes

Légumes (suite)

Liqueurs Fines

Marinades

Mayonnaise 23

Menus

Meringues pour Tartes 51

Mesures Exactes (des)

Muffins

Oeufs

Salades

Sandwichs

Sauces pour Viande, Poisson et Salade

Secrets Culinaires

Service de la Table

Sirop de Vinaigre

Soupes

Soupes (suite)

Tartes (Garnitures de)

Viandes

Viandes (suite)

Vins

Volailles

DIVERS

Invalides (Plat pour les)

Invalides (Plat pour les) (suite)

MEMORANDUM

MEMORANDUM

MEMORANDUM



LA CIE DES PRODUITS FAMILEX
570 RUE ST-CLEMENT
MONTREAL